Les Guides de l'Ecocitoyen

Alimentation et environnement

Guides des bonnes pratiques alimentaires dans le respect de l'environnement



Conception et rédaction :
Catherine Philippet, Lydia Polome, Gaëlle Warnant
CERES
Université de Liège, bât. L1
Place Delcour, 17
4020 LIEGE
Tél. : + 32 (0) 4 366 90 60 - Fax : + 32 (0) 4 366 90 62
Mail : steceres@ulg.ac.be
Site Internet : http://www.ceres.fapse.ulg.ac.be

Conception graphique, mise en page :
Studio Graph'X - Etienne Mommaerts

Illustrations : Jean-Claude Salemi

Alimentation et environnement

Guide de bonnes pratiques pour des modes de consommation alimentaire respectueux de l'environnement et soucieux d'un développement durable

Catherine PHILIPPET

Lydia POLOME

Gaëlle WARNANT

CERES - Centre d'Enseignement et de Recherche
pour l'Environnement et la Santé
Université de Liège

Sommaire



Introduction

Se nourrir est un acte quotidien et essentiel pour notre survie et notre santé. Les repas sont également des moments privilégiés de convivialité en famille ou entre amis. Ils offrent aussi l'opportunité de découvrir des saveurs, des arômes, des parfums qui mettent tous nos sens en éveil.

Si manger doit rester un plaisir, il n'est pas inutile de se poser quelques questions quant à nos modes de production et de consommation alimentaire, et de s'interroger sur les conséquences que ceux-ci peuvent entraîner pour notre environnement, proche ou plus lointain.

Certains choix de consommation ont des impacts, positifs ou négatifs, non seulement sur notre santé mais aussi sur notre "Terre Nourricière". Par ses choix, le consommateur pose un acte aux conséquences environnementales, sociales et économiques. En suivant quelques conseils et en adoptant des modes de consommation plus responsables, il est possible de minimiser les impacts négatifs sur la santé et sur l'environnement et de contribuer au développement durable de la planète.

Pour qu'un consommateur averti devienne un "consom-acteur" responsable…





Chapitre 1 :
La santé dans mon assiette, la santé de ma planète

1. La pyramide alimentaire



Pour une alimentation équilibrée, suivons les conseils de la pyramide alimentaire !

Celle-ci permet en effet de visualiser les différentes catégories d'aliments et leur importance dans notre régime alimentaire. Chaque brique de la pyramide correspond à un groupe d'aliments. Plus la brique d'une catégorie d'aliments est importante, plus il faudra consommer de ces aliments quotidiennement. Pour répondre chaque jour aux besoins nutritifs de notre corps, il faut aller puiser dans toutes les catégories de la pyramide.

A la base se trouve l'eau qui constitue 60 % de notre corps. L'apport journalier en eau nous vient des boissons et des aliments que nous consommons. Il faut donc boire régulièrement durant la journée de l'eau ou d'autres liquides, non alcoolisés et, si possible, non sucrés.

Au-dessus de l'eau, se trouvent les féculents. Cette famille d'aliments comprend le pain, les pommes de terre, les pâtes, le couscous, les céréales (riz, maïs, blé,...) et les légumineuses. Ces aliments doivent être consommés à tous les repas et en constituer la partie la plus importante. Ils ont un apport énergétique très important qui se présente en glucides complexes comme l'amidon. Un autre de leurs avantages est qu'ils sont pauvres en graisses.

Ensuite, viennent les légumes, presque ex æquo avec les fruits. Ils englobent les herbes aromatiques, doivent être frais de préférence et peuvent être cuits ou crus. Leur importance réside dans leur richesse en vitamines, minéraux, fibres alimentaires et eau. De plus, ils sont très pauvres en graisses comme en sucres. Les plus colorés tels que la carotte et la tomate ont un grand apport en antioxydants.

Les fruits sont, eux aussi, une grande source de vitamines, minéraux, fibres, antioxydants et eau. Ils sont pauvres en graisses mais peuvent être, cependant, riches en sucres. Il est préférable de diversifier les fruits que l'on mange sur une même journée. Préférer les fruits de saison est un bon moyen pour consommer des fruits pleins de goût à des prix démocratiques.

Les produits laitiers se trouvent au même échelon que le groupe viandes-volailles-poissons-œufs. Leur importance réside dans leur apport en calcium et en protéines. Les aliments à base de lait sont nombreux et très différents. Ils vont du yaourt maigre au fromage très gras. De ce fait, leur valeur énergétique tout comme leur apport en vitamines varient d'un aliment à un autre. Il en va de même pour l'apport en protéines qui varie selon la technologie utilisée dans le cadre de leur préparation et selon leur teneur en eau. Leur teneur en sel varie de la même manière.

Les viandes, les volailles, les poissons, les œufs et leurs dérivés sont riches en protéines, tout comme les produits laitiers. Une autre de leurs caractéristiques intéressantes est leur apport en fer, en vitamine B12 et en oligo-éléments. Certains éléments de cette catégorie contiennent plus de lipides que d'autres. Afin de gérer cet apport, la fréquence hebdomadaire suivante peut être adoptée : deux fois du poisson – deux fois de la volaille – une fois une viande blanche – une fois une viande hachée – une fois une viande rouge.



A savoir :

Coût environnemental de la production de viande.
La production de viande en provenance de l'Amérique du Sud contribue à la déforestation et à l'expropriation des paysans.

La catégorie suivante est celle des matières grasses visibles, dont font partie le beurre, les matières grasses tartinables, les huiles, les mayonnaises ainsi que leurs dérivés et la crème. Ces aliments sont riches en lipides et doivent donc être consommés à faible dose. Ils contiennent aussi des nutriments tels que les acides gras essentiels, les vitamines A, D et E. Il est conseillé de varier l'utilisation de ces matières grasses afin d'alterner les graisses (saturées, insaturées, poly-insaturées, mono-insaturées).

Enfin, les aliments qui ne sont pas indispensables pour notre équilibre alimentaire arrivent tout en haut de la pyramide. Nous les mangeons pour nous faire plaisir. Il s'agit des biscuits, des barres chocolatées, des pâtisseries, des chips, etc. Ceux-ci sont à consommer de manière occasionnelle et en petite quantité.

A savoir :

Le petit déjeuner, un repas de roi.
Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée. Essentiel pour un bon équilibre alimentaire, il nous aide à reconstituer nos réserves pour bien attaquer la journée.
Les éléments incontournables du petit déjeuner sont au nombre de quatre :

- les produits laitiers tels que le lait, le yaourt ou le fromage. Ils sont importants pour leurs apports en protéines nécessaires et en calcium.
- les produits céréaliers tels que le pain, les céréales ou les biscottes. Ils apportent des glucides qui donnent de l'énergie.
- les fruits, éventuellement proposés sous forme de jus. Ils sont source de vitamines.
- les boissons telles que l'eau, le café, le thé ou le jus. Elles réhydratent l'organisme.

2. Alimentation variée, alimentation équilibrée

Les habitudes alimentaires évoluent avec le temps. Le Belge n'échappe pas à ce phénomène et, comme beaucoup d'autres, il mange de moins en moins de fruits, de légumes et de féculents. Par contre, il consomme trop de sucres, de sel et de graisses. De la même manière, il mange trop de viande et ne varie donc pas assez les sources de protéines. Il existe pourtant des alternatives comme le poisson, les œufs, le fromage ou encore les produits végétariens.

Ces carences ou excès dans la consommation alimentaire ont des répercussions sur la santé.

Une nourriture variée passe inévitablement par la consommation journalière d'aliments de chacune des catégories de la pyramide alimentaire (à l'exception de celle des "de temps en temps"). A l'intérieur de chaque catégorie, il est encore possible de choisir des aliments différents pratiquement tous les jours de la semaine.
Pour varier l'alimentation des enfants, il est utile de leur faire goûter à tout, de les faire participer à la préparation des repas, de présenter des assiettes originales.... Ainsi, ils acquerront de bonnes habitudes et découvriront des saveurs qu'ils apprendront à aimer.

A savoir :

Végétarien, végétalien ou macrobiotique ?
Le **végétarien** est une personne qui exclut de son alimentation la viande et le poisson, ainsi que tous les produits dérivés des animaux (gélatine par exemple). Il inclut les œufs, le lait et les produits laitiers.
Le **végétalien** est une personne qui exclut la viande, le poisson, les œufs, le lait et les produits laitiers. Ce régime est beaucoup plus restrictif que le végétarisme car il exclut toute protéine animale de l'alimentation.
Le mot **macrobiotique** signifie longue vie, et le régime macrobiotique est basé sur les céréales, les légumes et les légumineuses équilibrés selon les préceptes de la médecine chinoise. Les régimes macrobiotiques modernes utilisent en grande partie les aliments de la cuisine asiatique traditionnelle, surtout du riz et des légumes, évitant scrupuleusement les produits laitiers, les viandes et les aliments sucrés et raffinés.

Dans tous ces régimes, l'attention prêtée à l'équilibre alimentaire doit être très grande afin d'éviter les carences.



Attention ! Ces régimes alimentaires ne doivent pas être confondus avec l'agriculture biologique, qui concerne le mode de production des aliments, tant végétaux qu'animaux.

3. Qualité des lipides, lipides de qualité : beurre, huiles... Que choisir ?



Souvent décriés, les lipides jouent pourtant un rôle indispensable dans l'organisme. Il ne faut pas les bannir de son alimentation mais les consommer avec parcimonie. Il est également conseillé de varier les sources et de choisir certaines graisses "meilleures" pour la santé.
Les graisses sont divisées en deux grandes classes qui sont les graisses saturées ou lourdes et les graisses insaturées ou légères. Les graisses saturées sont surtout d'origine animale et les graisses insaturées sont, quant à elles, d'origine végétale.

Il est suggéré d'utiliser les graisses végétales, c'est-à-dire les huiles, pour la réalisation des techniques culinaires à chaud (huile d'olive ou d'arachide) et à froid (huile de colza, de soja, d'olive, de tournesol, etc). La graisse animale, telle que le beurre ou la margarine, peut être utilisée pour mettre sur sa tartine, mais en petite quantité.

Du fait de leur haute teneur en graisses saturées, les viandes, charcuteries, fromages et beurre consommés en grande quantité peuvent provoquer des problèmes artériels, augmenter le taux de cholestérol et les risques de maladies cardio-vasculaires. Ce n'est pas pour autant qu'il faut proscrire ces aliments mais une consommation modérée est à conseiller. De plus,

les graisses animales nous apportent aussi des éléments bénéfiques. Par exemple, à côté de ses graisses saturées, le beurre contient des vitamines A et D, très importantes pour notre santé. La vitamine A intervient dans la qualité de la peau. La vitamine D contribue à la calcification et la croissance osseuse et intervient dans la contraction musculaire.
A notre époque, tout le monde parle des Oméga-3 et Oméga-6 mais peu de gens savent de quoi il s'agit réellement. Ces acides gras essentiels sont des constituants des graisses animales et végétales présents dans les aliments. Si on les dit essentiels, c'est parce que l'organisme humain ne peut les fabriquer. Il nous faut donc consommer des aliments dans lesquels se trouvent ces acides gras essentiels. Ceux-ci sont importants pour la formation de la trame des membranes des cellules de tout l'organisme et spécialement des neurones du cerveau.

Les Oméga-3 se trouvent dans les aliments d'origine végétale (huile de colza, huile de noix, graines de lin) et d'origine animale (poissons, huile de poisson, etc). La viande contient très peu d'Oméga-3 sauf si les animaux ont été nourris en partie avec des graines de lin. De la même manière, les Oméga-3 sont présents dans les produits dérivés d'animaux nourris de ces graines de lin, tels que les œufs et le lait.

On trouve des Oméga-6 dans les huiles végétales comme celles de tournesol, de palme et de maïs. Les produits d'origine animale sont une autre source d'Oméga-6, lorsque le bétail a été nourri en partie avec des aliments riches en Oméga-6 tels que le maïs et le soja.

A savoir :

Choisir une matière grasse adaptée au mode de cuisson.
Assaisonnement de plats froids, cuissons des plats chauds, rissolés ou fritures, toutes les huiles ne sont pas adaptées à tous ces modes de préparation culinaire, lisez les conseils d'utilisation sur l'étiquette…

4. Vite & bon, vite & sain ? "Fast" mais pas fou !

Cuisine rapide, plats "traiteur" ou surgelés, fast-food ou livraison à domicile, le consommateur passe de moins en moins de temps à cuisiner.

Pourtant, préparer des produits frais ne demande parfois pas plus de temps que de réchauffer un plat tout préparé au four et accommoder les restes est souvent une solution qui permet d'économiser du temps et de l'argent.

Malgré tout, les circonstances de la vie ne permettent pas toujours de cuisiner. Alors, plutôt que de sauter un repas ou grignoter des snacks non équilibrés, choisissez un plat préparé sain et équilibré. Certains de ces plats peuvent constituer une solution alternative plus ou moins équilibrée à condition de respecter quelques conseils :

- privilégier les plats riches en légumes ;
- vérifier sur l'étiquette les teneurs en graisses, en sucres et en sel ;
- accompagner ces plats d'un bol de soupe ou d'une portion de légumes.



Cependant, veillez à ce que ce mode d'alimentation reste exceptionnel !

A savoir :

Plats surgelés, tout préparés ou "lunch packets", pas idéaux pour la santé... de la planète !

Tous ces plats préparés sont souvent sur-emballés : raviers en matière plastique (pas toujours recyclable), films plastique, multiples sachets sous-vide, barquettes en alu, boîte de conserve et autres emballages en carton... Quand ils ne sont pas accompagnés de couverts jetables !

La quantité de déchets générés par un seul de ces repas est souvent très importante.

D'autre part, la production de ces repas est parmi les plus "gourmandes" en termes énergétiques : transformation des produits, conditionnement, réfrigération et/ou congélation, respect de la chaîne du froid... Quel que soit le produit choisi, son impact n'est pas "light" pour l'environnement !

5. Sodas, limonades et jus de fruit : quand le sucre appelle le sucre

Les quantités de sucre dans les sodas sont extrêmement élevées. Une canette de cola contient 6 à 7 morceaux de sucre, ce qui équivaut à 140 calories.

Les boissons "light" ne sont pas meilleures pour la santé. En effet, par leur pouvoir sucrant, les édulcorants augmentent encore l'envie de sucre.



Attention également aux jus de fruits : d'apparence plus naturelles, ils n'en sont pas moins anodins. Un jus de fruits est avant tout un aliment et doit être considéré comme un apport énergétique parfois important, étant donné sa teneur en sucres. Les nectars de fruits, quant à eux, contiennent beaucoup de sucre ajouté. Vérifiez toujours la teneur en sucres sur l'étiquette.

De plus, ce type de boissons est souvent fourni dans un conditionnement très polluant : canettes en aluminium, bouteilles en plastique, Tétra-Brik®… le tout souvent recouvert d'un emballage supplémentaire.

A savoir :

Parce que "plus naturels", les jus de fruits semblent plus respectueux de l'environnement. Mais il faut garder à l'esprit que les fruits entrant dans la composition d'un jus sont en général cultivés loin de chez nous et qu'il s'agit souvent de cultures irriguées. Un fois les fruits récoltés, la pulpe est déshydratée par un procédé qui consomme énormément d'énergie et d'eau. Les poudres sont ensuite envoyées un peu partout dans le monde (entraînant un coût environnemental lié aux transports) pour être ensuite diluées par un autre processus nécessitant beaucoup d'eau.
Dès lors, investir dans une centrifugeuse pour déguster vos jus de fruits ou de légumes "maison", ça donne aussi meilleure mine à la planète !

6. Les étiquettes : des infos utiles pour la santé

Suite aux différentes crises dans le secteur alimentaire, les fabricants ont tendance à surcharger d'informations l'étiquette de leur produit. Certaines informations sont d'ailleurs purement de l'ordre du marketing.
A côté de toutes ces informations, vraies ou fausses, obligatoires ou facultatives, la législation européenne a prévu un nombre d'informations obligatoires pour les denrées alimentaires et reprenant :

- ➜ La dénomination de vente, c'est-à-dire de quel produit il s'agit.
- ➜ La composition du produit. Les ingrédients doivent être donnés dans l'ordre décroissant des quantités (exprimées en pourcentage) présentes dans le produit.
- ➜ La présence de certains allergènes.
- ➜ La présence d'additifs et le recours à des méthodes biotechnologiques modernes (produits issus d'OGM).
- ➜ Le poids net du produit.
- ➜ La date de durabilité minimale.
- ➜ Lorsqu'il s'agit de denrées alimentaires très périssables, la date limite de consommation doit être indiquée ainsi que les conditions particulières de conservation et d'utilisation.
- ➜ Le numéro de lot.
- ➜ Le nom et l'adresse du fabricant, du conditionneur ou du vendeur.
- ➜ Le mode d'emploi s'il est nécessaire.
- ➜ La mention du titre alcoométrique volume acquis pour les boissons de plus de 1,2 % d'alcool en volume.

Pour plus de renseignements concernant les normes européennes en matière d'étiquetage : http://europa.eu.int/scadplus/leg/fr/lvb/l21090.htm



A savoir :

Les additifs alimentaires

Les additifs ne sont pas des aliments en soi. Ces substances, naturelles ou chimiques, ajoutées à d'autres ingrédients permettent de faciliter un processus de fabrication, de modifier le goût, l'apparence ou la valeur nutritive d'un produit alimentaire. On distingue différentes catégories d'additifs alimentaires : les agents conservateurs, les colorants, les antioxydants, les émulsifiants, les gélifiants, les épaississants, les exhausteurs de goût et les édulcorants.

Quand un additif est autorisé, il reçoit un code : E + numéro. Ses utilisations et ses quantités autorisées sont également définies.

Il faut savoir que de nombreux additifs sont issus de produits naturels ou que certains sont produits synthétiquement mais sont en réalité une copie d'une molécule naturelle. Sous le terme quelque peu barbare "Colorant E 162" se cache en fait le rouge de betteraves. "E 300" représente, quant à lui, l'acide ascorbique ou encore la vitamine C.

Tous les additifs sont évalués comme sûrs et peuvent être utilisés mais il se peut que certains constituent un risque pour des personnes plus sensibles ou développant une allergie à certaines substances. Il est alors parfois utile de consulter la liste des ingrédients et de s'informer en utilisant des guides reprenant la liste de tous les additifs alimentaires.

Chapitre 2 : Alimentation et impacts environnementaux

La production et la consommation de denrées alimentaires génèrent des conséquences sur l'environnement, la santé et le bien-être. Certains points peuvent être matière à discussions.

1. L'utilisation d'engrais et de pesticides

Produire plus sur moins de surface. Comment "doper" la production alimentaire ou la rendre plus résistante aux nuisances potentielles ? Depuis des décennies, la solution a résidé dans l'usage d'engrais, de pesticides et de composés chimiques dont l'utilisation à outrance n'est pourtant pas sans risques.

Les conséquences de l'utilisation de ces substances sur la santé humaine et sur l'environnement sont encore mal définies mais les résidus de ces mêmes substances constituent une source importante de pollution. Les nitrates des engrais et d'autres substances peuvent ruisseler vers les eaux de surface ou s'infiltrer vers les nappes pour polluer les ressources



hydriques. Certaines molécules peuvent contaminer les sols pendant des années. La toxicité de certains produits a un impact sur la flore et la faune sensible, ce qui entraîne une perte de la biodiversité[1] dans nos campagnes. C'est sans compter la pollution de l'air puisqu'une fraction importante des produits épandus en agriculture se dégage dans l'atmosphère.

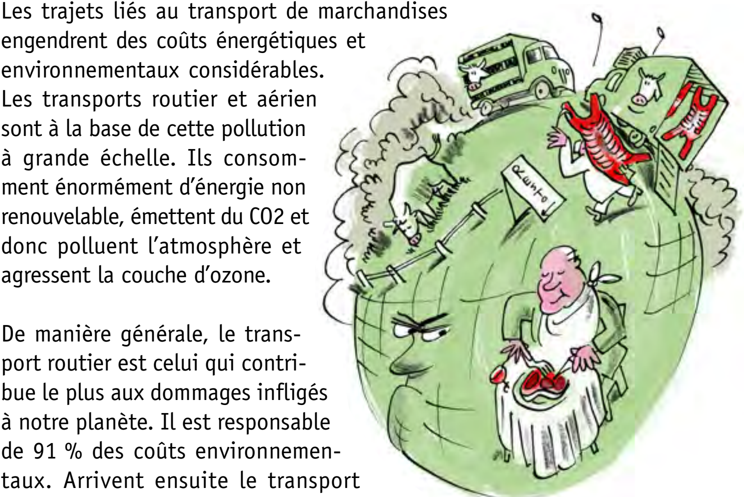
Enfin, des résidus de pesticides peuvent également être détectés dans les denrées produites. Par le phénomène de "bioaccumulation[2]", certaines substances nocives pour la santé (suspectées d'être cancérigènes[3] ou mutagènes[4]) peuvent ainsi se retrouver dans l'organisme.

A savoir :

"Des problèmes de santé peuvent être liés à l'ingestion de nitrates. La méthémoglobinémie (ou "syndrome du bébé bleu ") peut frapper les bébés de moins d'un an. Le nitrate est converti en nitrite dans l'estomac, puis il est absorbé par la circulation sanguine. C'est là qu'il vient altérer la capacité des cellules rouges à transporter l'oxygène. Les symptômes du "syndrome du bébé bleu "sont notamment la cyanose (coloration bleutée de la peau et de la bouche), la difficulté de respirer et la fatigue.
Il ne faut donc pas utiliser de l'eau dont la teneur en nitrates est élevée pour préparer du lait maternisé ou des aliments pour bébé et il ne faut pas en donner à boire aux bébés. Comme les nitrates peuvent également se retrouver dans le lait maternel, les mamans qui allaitent doivent éviter de boire de l'eau dont la teneur en nitrates est élevée."[5]

2. Les coûts environnementaux du transport

Les trajets liés au transport de marchandises engendrent des coûts énergétiques et environnementaux considérables. Les transports routier et aérien sont à la base de cette pollution à grande échelle. Ils consomment énormément d'énergie non renouvelable, émettent du CO2 et donc polluent l'atmosphère et agressent la couche d'ozone.



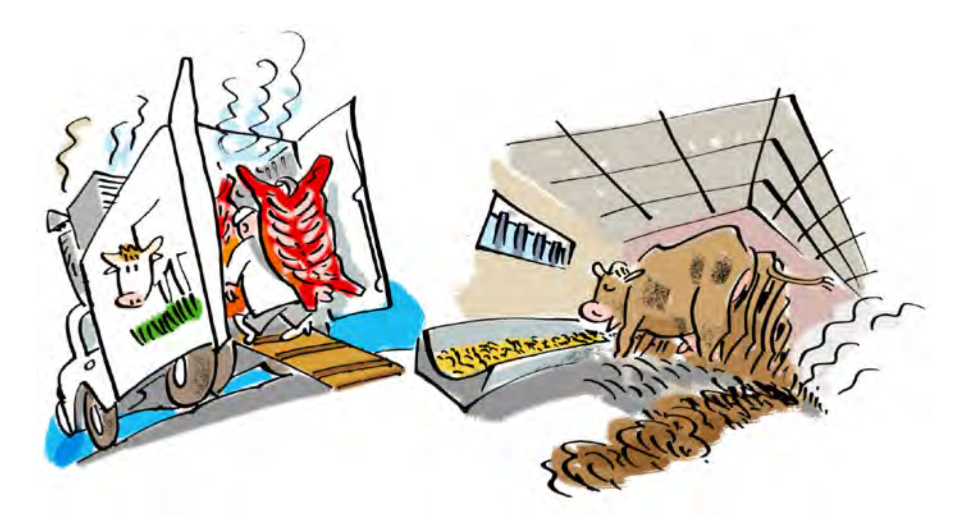
De manière générale, le transport routier est celui qui contribue le plus aux dommages infligés à notre planète. Il est responsable de 91 % des coûts environnementaux. Arrivent ensuite le transport

1 **Biodiversité:** Multiplicité des formes de vie, des espèces dans le milieu naturel.
2 **Bioaccumulation:** Accumulation et concentration de certaines substances dans les organismes vivants, tout au long de la chaîne alimentaire.
3 **Cancérigène:** Capable de provoquer une tumeur maligne.
4 **Mutagène:** Capable de provoquer des mutations.
5 Source : http://www.gov.mb.ca/agriculture/livestock/publicconcerns/cwa01s02.fr.html

aérien avec 4 %, le transport ferroviaire avec 2,1 % et le transport public et la navigation ex æquo avec 1,4 %.

Afin de réduire ces nuisances environnementales, la solution serait de limiter l'utilisation du transport routier au profit de systèmes plus intéressants en terme de développement durable et de privilégier les aliments produits localement.

3. La consommation d'énergie



Toute production nécessite de l'énergie et le secteur de l'agro-alimentaire en est particulièrement gourmand. Cultures et élevages intensifs obligent les producteurs à utiliser d'énormes quantités d'intrants[6], or il faut l'équivalent de deux tonnes de pétrole pour fabriquer une tonne d'engrais.

La forte mécanisation, le chauffage de serres, la climatisation et la ventilation de hangars pour bestiaux (élevages hors-sol et poules de batteries) ou encore l'irrigation sont des techniques extrêmement énergivores.

La consommation croissante de produits tout préparés implique des procédés de transformation et de conservation des aliments qui nécessitent également beaucoup d'énergie.

Sans oublier les transports : beaucoup de nos aliments parcourent un long voyage avant de se retrouver sur notre table : en moyenne 2000 km !

Tout au long de la chaîne de production, la consommation d'énergie fossile contribue à l'augmentation de l'effet de serre et de la dégradation de notre environnement.

6 **Intrant** Eléments entrant dans la production d'un bien : énergie, engrais, matériel…

A savoir :

"La forte consommation de viande dans nos pays occidentaux nécessite la production d'énormes quantités de céréales fourragères et la mise en pâture de très grandes surfaces, parfois déboisées pour l'élevage. La surconsommation de viande nécessite beaucoup de ressources : il faut 10 kg d'orge ou de blé pour produire un kilo de viande. Et il faut cinq fois plus d'eau pour produire des protéines de bœuf que des protéines de soja.
Au niveau du réchauffement climatique, la production d'un kilo de bœuf engendre près de 80 fois plus de gaz à effet de serre (GES) qu'un kilo de blé et représente l'équivalent de 60 km en voiture ! La production de viande émet, en outre, d'autres gaz à effet de serre : en se décomposant, les engrais azotés émettent du protoxyde d'azote, favorisant 300 fois plus l'effet de serre que le CO_2. Par ailleurs, les ruminants émettent du méthane, un gaz qui favorise 23 fois plus l'effet de serre que le CO_2, à cause de la fermentation des plantes dans leur système digestif."[7]

4. La production de déchets

Depuis l'utilisation et la transformation des matières premières destinées à la production jusqu'à la consommation des aliments, de grandes quantités de déchets sont générées. Résidus de produits chimiques, sous-produits des procédés de transformation et emballages des produits constituent un volume important de déchets de diverses natures qui ne sont pas toujours recyclables.

De plus, notre société de consommation développe des produits toujours plus diversifiés et sous des formes de conditionnement générant des déchets fabriqués dans des matériaux parfois très polluants ou non renouvelables. Si, aujourd'hui, le tri des déchets ménagers est devenu un réflexe dans la plupart des foyers wallons, il serait peut-être judicieux de réduire la quantité d'emballages dès le stade des achats.

L'emballage a pour objectif de garantir la qualité du produit, de réduire les risques de perte et l'utilisation d'additifs. Il sert aussi à insérer les informations utiles concernant le produit.

Au niveau européen, 450 milliards d'emballages se retrouvent sur notre marché chaque année. A l'échelle belge, les chiffres avoisinent les 21 milliards. Les deux causes principales liées à l'augmentation toujours croissante du nombre d'emballages sont, d'une part, notre consommation toujours plus abondante et, d'autre part, le phénomène de suremballage qui se généralise. L'impact environnemental est grand puisque "plus d'emballages" rime avec "plus de déchets".

Afin de réduire cette pollution, nous pouvons poser différents actes simples mais efficaces, comme prévoir un sac ou un panier pour faire

7 Source : http://www.eco-conso.be/article286.html

nos courses, utiliser une gourde et une boîte à tartines pour les repas à l'extérieur, privilégier l'achat de produits non emballés ou dans de grands conditionnements, préférer les emballages recyclables, biodégradables ou compostables, etc.

La réutilisation est le moyen le plus simple pour éviter l'augmentation des déchets ménagers puisqu'il ne demande aucune transformation et, par conséquent, aucun coût énergétique comme c'est le cas pour le recyclage.

Le recyclage, malgré un coût énergétique bien réel, permet de donner une seconde vie à un objet usagé.

A savoir :

Les matières recyclables peuvent être classées selon un critère de respect environnemental. L'ordre proposé ci-dessous classe les matériaux du plus respectueux pour aller vers le moins respectueux :

- Le verre est fait de silice, de soude et de chaux. On peut le recycler sans fin. Son recyclage permet d'économiser des matières premières puisqu'il faut en ajouter seulement 10 % aux 90 % de verre broyé.
- Pour recycler le papier, il faut ajouter des fibres fraîches à la pâte de papier. Malgré tout, le papier recyclé permet une économie de matière première, d'énergie et d'eau dans le processus de production.
- L'acier réalisé à partir de minerai de fer, de charbon et de pierres calcaires se retrouve dans les déchets sous forme de conserves le plus souvent. Les conserves sont broyées et mélangées à l'acier en fusion. Cette technique permet d'économiser de la matière première et de l'énergie.
- L'aluminium utilisé pour les canettes est un métal fait de bauxite. Il est recyclable sans fin. Ce processus consomme énormément d'énergie mais tout de même moins que la fabrication à partir de matière première neuve.
- Les plastiques sont réalisés à partir de pétrole. Ils ne sont pas tous recyclables mais ceux qui le sont servent à réaliser, d'une part, des pulls, des gants, des tapis et, d'autre part, des bacs de rangements, des tuyaux,… Ce type de recyclage engendre des économies de pétrole.
- Les cartons à boissons sont difficilement recyclables du fait de leur triple couche composée de carton, d'aluminium et de plastique. Si on parvient à décoller le carton des deux autres couches, il est recyclé et le reste est incinéré. Dans l'autre cas, les cartons à boissons sont déchiquetés pour, ensuite, confectionner des meubles ou des panneaux de construction.

5. Les inégalités dans les rapports Nord/Sud

Le commerce des denrées alimentaires ne connaît pas les frontières ! De nombreux aliments consommés quotidiennement sont produits sous d'autres climats, dans des contrées parfois fort lointaines. Paradoxa-

lement, ces pays producteurs sont souvent des pays pauvres, connaissant une situation économique et sociale précaire et où la malnutrition et l'insuffisance alimentaire sont le lot quotidien des populations.

Sur les marchés mondiaux, ce sont des organismes internationaux ou de puissantes multinationales qui fixent les prix des denrées, imposant alors des prix extrêmement bas aux producteurs du Sud.

Afin d'exporter leurs produits en échange de devises étrangères, les pays du Sud se voient obligés de produire à moindre coût, au détriment de la santé, de l'éducation et de l'environnement.
Les salaires octroyés sont en général insuffisants pour permettre de vivre décemment ou de réinvestir dans l'économie locale. Le plus souvent, l'agriculture de subsistance et les cultures vivrières sont délaissées au profit des cultures destinées à l'exportation comme le café ou la banane.

De plus, les systèmes d'aides financières pour écouler les surplus produits au Nord dans les pays du Sud aggravent encore la situation de ces populations en renforçant leur situation de dépendance et en empêchant le développement de leur économie locale.

Si dans nos pays industrialisés la notion d'équilibre alimentaire n'est pas inconnue, la notion d'équité et d'égalité avec les pays du Sud devrait également s'intégrer au menu.



Chapitre 3 : La consommation alimentaire en Belgique

1. La composition du caddie belge[8]

Les habitudes alimentaires ont toujours été le reflet d'une société. Elles évoluent donc au fil du temps et des époques. Si les Belges consacraient 60 % de leur budget à la nourriture en 1850, ils n'y consacrent plus que 12 % en 2005. Ils préfèrent utiliser leur argent pour d'autres domaines tels que les loisirs et les vacances en famille.

Déjà dans les années 70, les habitudes alimentaires belges ont subi d'énormes transformations. La consommation de viande a augmenté considérablement au détriment des pommes de terre et du pain. Les aliments gras et sucrés tels les sandwichs, les pâtisseries, le fromage, le chocolat, les biscuits, les limonades ou les glaces ont pris de plus en plus de place. Enfin, les Belges ont découvert les saveurs d'ailleurs et les plats ont commencé à être agrémentés d'aliments plus exotiques pour l'époque tels que le chou chinois, la salade romaine, etc.

Si ces tendances n'ont fait que se confirmer jusqu'à nos jours, d'autres apparaissent aujourd'hui, liées également aux changements actuels dans les structures familiales. Le Belge investit moins d'argent dans l'achat de nourriture et passe moins de temps dans la préparation de ses repas. C'est ainsi que les plats préparés connaissent un succès grandissant. Ceci n'empêche pas le Belge de rester un fin gourmet et de vouloir une alimentation savoureuse.

Il est aussi en attente d'une alimentation saine qui lui procure un certain bien-être. Le marché des "alicaments"[9] ou aliments fonctionnels est florissant et bon nombre d'entre eux se retrouvent dans l'assiette d'un grand nombre de Belges. Par exemple, 46 % de notre population affirme avoir déjà acheté une boisson ou un produit réduisant le taux de cholestérol. De la même manière, les produits light connaissent un grand succès. 50 % des Belges disent consommer occasionnellement un aliment light.



8 Source : FEVIA asbl, Cuisiner, acheter, manger et boire de 1925 à 2025 !, Communiqué de presse.

9 **Alicament** Médicament intégré à un aliment.

Une nouvelle tendance semble tout de même pointer le bout de son nez dans les milieux socio-économiquement favorisés. Il s'agit du retour à une cuisine plus élaborée concoctée avec une touche personnelle. Aussi, les liens se resserrent autour du foyer et les préparations culinaires familiales telles que les confitures peuvent revenir au goût du jour.

A savoir :

Selon la FEVIA (Fédération de l'Industrie Alimentaire asbl), les tendances pour 2005 sont les suivantes :

- La cuisine se raffine toujours plus et le cuisinier ne combine pas les aliments par hasard. Ce dernier donne un sens aux combinaisons de goûts, d'odeurs, de formes et de couleurs qu'il opère.
- Le Belge cherche une alimentation saine, équilibrée mais aussi fonctionnelle.
- Notre société individualiste ne fait que se développer et manger seul et vite devient une habitude pour les plus jeunes et les moins jeunes. C'est ainsi que les repas préparés continuent de plaire de la même manière que les portions individuelles.
- Des clubs culinaires voient le jour comme pour contrer les tendances individualistes qui s'installent. C'est l'endroit où les gens se rencontrent pour cuisiner et manger ensemble.
- Les enjeux écologiques sont grands et la consommation alimentaire fait partie d'un projet global de sauvegarde de la planète. Des comportements alimentaires plus responsables se développent.



2. La sécurité alimentaire pour tous : contrôles, coopérations et responsabilités de multiples acteurs

Le consommateur exige une nourriture de qualité et ne présentant aucun risque pour sa santé. Les récentes crises ou problèmes liés à certains produits ont en effet fait naître une certaine méfiance. En réponse à ces préoccupations, vigilance, traçabilité et transparence sont aujourd'hui des notions qui consolident la sécurité de la chaîne alimentaire et rassurent le consommateur.

S'il est impossible de garantir l'infaillibilité absolue en matière de sécurité alimentaire, tous les maillons de la chaîne sont soumis à des règles et des contrôles très stricts afin de minimiser les risques. Depuis 2000, l'Agence Fédérale belge pour la Sécurité de la Chaîne Alimentaire (AFSCA ou Agence alimentaire en abrégé) est l'organisme qui rassemble tous les services d'inspection et de contrôle, du premier au dernier stade de la chaîne alimentaire.

Les missions de l'Agence alimentaire

- ➜ Contrôles et analyses des denrées alimentaires et de toutes les matières entrant dans l'un des stades de la chaîne ;
- ➜ Délivrance d'agréments, d'autorisations et de licences permettant l'exercice de certaines activités dans la chaîne alimentaire ;
- ➜ Mise en œuvre d'un système de traçabilité et d'identification des produits permettant de suivre les denrées à tous les stades, depuis leur production jusqu'à leur distribution ;
- ➜ Recherches et rapports scientifiques en matière d'évaluation des risques et des stratégies de contrôle au niveau de la chaîne alimentaire ;
- ➜ Information et communication en matière de sécurité alimentaire, contacts avec le public.

A savoir :

Depuis le 1er janvier 2006, des changements ont été apportés dans différents systèmes et prescriptions de l'AFSCA. Pour en savoir plus, consultez le site http://www.afsca2006.be

---

Une vigilance permanente et étendue au-delà de nos frontières

Les contrôles effectués aux divers stades de la chaîne sont permanents et systématiques. Un programme de monitoring tient à jour tous les résultats. Si une anomalie est détectée, les services compétents sont immédiatement avertis du problème.

En situation de crise ou d'alerte, la vigilance est renforcée et certaines démarches sont entreprises afin d'écarter les menaces éventuelles (retrait



de produits du commerce, arrêt d'une production). Dans ces situations, les autorités informent et donnent des consignes aux consommateurs.

En cas de problème de sécurité alimentaire dans un état membre de l'Union européenne, le "Rapid Alert System for Food and Feed" (RASFF) permet d'avertir tous les états afin qu'ils puissent prendre les dispositions nécessaires afin de prévenir tout danger pour la santé publique. L'Agence alimentaire suit les évolutions au niveau international et participe à l'harmonisation de la politique de contrôle et de sécurité en Europe.

A savoir :

HACCP ou Hazard Analysis Critical Control Points est un système d'identification des risques et de contrôle des points critiques à tous les stades de la chaîne de production, depuis l'achat des matières premières jusqu'au transport des produits finis et prêts à être mis en vente. Ce système concerne tous les aspects de la sécurité des aliments auxquels une entreprise peut être confrontée. Il permet de mieux évaluer et gérer les divers dangers :

- biologique (ex. présence de salmonelles)
- physique (ex. présence de morceaux de verre)
- chimique (ex. excès de contaminants ou de résidus)

3. L'apparition des OGM dans l'alimentation

Les OGM, ou organismes génétiquement modifiés, sont des plantes, animaux, champignons ou bactéries dans lesquels on a inséré un gène, provenant du patrimoine génétique d'un autre organisme. Le gène "étranger" confère alors une caractéristique particulière à l'organisme "hôte".

Dans le secteur alimentaire, les OGM offrent d'énormes potentialités tant en termes de qualités nutritives que gustatives. Par l'insertion de gènes particuliers, il est par exemple possible de :

➜ produire des arômes ou des colorants ;
➜ conférer une résistance au froid ou aux maladies ;
➜ modifier le goût, la couleur ou les qualités nutritionnelles.

Ainsi, les chercheurs ont pu créer des tomates "longue conservation", du riz plus riche en vitamine A, des bananes vaccinant contre l'hépatite...

Si tous ces progrès apparaissent comme bénéfiques, les OGM suscitent de nombreuses questions et des craintes. Les conséquences sur l'environnement ou la santé sont encore mal connues mais on peut évoquer certains risques.

Des risques pour la santé

Il semble que la consommation d'OGM autorisés à la vente ne comporte que très peu de risques pour la santé humaine. Les propriétés allergéniques et toxiques des protéines introduites sont sévèrement évaluées et de nombreux tests sont effectués. Cependant, il subsiste certaines incertitudes, entre autre parce que les observations épidémiologiques ne sont valables, par définition, qu'à très long terme.

En ce qui concerne les allergies, par exemple, une réaction croisée pourrait menacer les personnes déjà allergiques à un aliment particulier. En effet, si l'on introduit un gène de tomate dans une pomme de terre, celle-ci risque de provoquer une réaction chez les personnes allergiques à la tomate, qui ne se méfient pas des pommes de terre !

Il subsiste également la crainte qu'un gène de résistance à un antibiotique (également introduit dans le patrimoine "hôte" afin de distinguer les cellules OGM) ne soit transmis dans la flore intestinale du consommateur, rendant ainsi un traitement antibiotique inefficace. Dans l'état actuel des recherches, la probabilité de ce risque est considérée comme nulle.

Quant au risque de transmission du gène modifié au patrimoine génétique humain, il est inexistant. Le fait de consommer un OGM n'entraîne aucune modification chez celui qui le consomme.

A savoir :

"Amidon modifié" ne signifie pas OGM[10]

L'amidon modifié présent dans de nombreux produits alimentaires n'a, a priori, rien à voir avec l'amidon provenant de maïs (ou d'autres plantes) génétiquement modifié.
La modification de l'amidon peut être réalisée par voie chimique, physique ou enzymatique dans le but de lui donner des propriétés particulières.

10 Source : http://www.ogm.org

Des risques pour l'environnement

Le fait d'introduire de nouvelles espèces au génome modifié peut avoir des répercussions sur l'environnement. Par des mécanismes de pollinisation ou de reproduction, les gènes modifiés pourraient être transmis à la flore ou à la faune sauvage, sans aucun moyen de prévention, ni de contrôle de ce phénomène.

Si la culture d'OGM se banalise, on peut craindre une diminution des espèces "traditionnelles" ou d'anciennes variétés cultivées.

En outre, certaines plantes OGM ont la propriété de résister aux herbicides à large spectre. De nombreuses plantes sauvages sont ainsi éliminées sans aucune discrimination, avec de graves conséquences sur le cortège floristique mais aussi sur la faune par la diminution d'habitats et de niches écologiques. La banalisation des OGM entraînerait irrémédiablement une perte de la biodiversité.
Il est aussi à craindre que l'utilisation de plantes OGM résistantes à des herbicides ou insecticides n'augmente la pression de sélection sur les plantes ou insectes "nuisibles", les rendant ainsi tolérants aux produits phytosanitaires et à terme quasiment indestructibles.

A savoir :

Actuellement, les OGM les plus commercialisés dans le monde sont le soja, le maïs, le colza, le tournesol, la betterave ou encore quelques légumes. Toutefois, la législation européenne impose que toute trace ou présence d'OGM dans un aliment soit mentionnée sur l'étiquette.

Des risques pour le développement social et économique

Les OGM utilisés en agriculture sont développés par quelques grandes firmes multinationales qui proposent en même temps les pesticides correspondants aux semences OGM. Dès lors, l'agriculteur n'a pas le choix et se retrouve lié à une firme pour gérer ses cultures.

De même, ces nouvelles technologies sont protégées par des brevets qui renforcent encore la position des multinationales sur le marché mondial. Ainsi, toute société voulant commercialiser une substance (même non OGM) qui peut être produite par un gène "breveté" devra payer de grosses sommes à la firme titulaire du brevet. Beaucoup dénoncent cette situation comme étant du "bio-piratage".



Si les OGM sont parfois présentés comme une solution à la faim dans le monde, les pays du Sud ne tirent aucun bénéfice de ces technologies. Jusqu'à présent, la majorité des plantes transgéniques sont destinées aux pays industrialisés. De plus, la diffusion des OGM renforce encore la dépendance des pays du Sud vis-à-vis des firmes occidentales. Elle empêche le développement d'une économie locale et autonome et défavorise l'agriculture vivrière de subsistance. En outre, des molécules, saveurs ou arômes issus de plantes exotiques pourront désormais être produits à partir d'OGM, ce qui mettrait fin à leur commerce avec les pays producteurs, les privant alors d'une source de revenus.
Si aujourd'hui la présence des OGM dans nos aliments est extrêmement limitée et contrôlée, il faut s'attendre à leur dispersion sur nos marchés dans un futur proche. Le consommateur aura-t-il le droit de choisir et d'opter pour des produits garantis sans OGM ? Sera-t-il alors suffisamment informé par un étiquetage clair et sans ambiguïté ? Obtiendra-t-il des garanties de sécurité via un système de contrôle indépendant et en toute transparence ? Le débat autour des OGM est loin d'être clos, tant les implications de cette nouvelle technologie sont vastes et sensibles.

A savoir :

Greenpeace a établi un guide listant les produits selon qu'ils contiennent, ne contiennent pas ou sont susceptibles de contenir des OGM. Ce guide renseigne également les OGM entrant dans la composition des aliments pour le bétail.
Guide des produits "avec ou sans OGM" http://www.greenpeace.org/belgium/

Chapitre 4 : Les différentes filières de production en Belgique

1. La production agricole en Wallonie

La Région wallonne consacre la moitié de son territoire à l'agriculture, c'est-à-dire environ 760 000 ha de terre. C'est dire si cette activité doit être correctement gérée afin de limiter les impacts négatifs sur l'environnement.



Au fil des années, le nombre d'exploitations a diminué. Celles qui ont subsisté sont devenues plus importantes et se sont tournées vers les productions les plus rentables. On en compte 17 000 en 2005 et le nombre de personnes actives dans ce secteur s'élève à 28 000.

Deux tiers de ces exploitations sont implantées dans le Condroz et la Hesbaye. C'est là que l'on trouve la majorité des grandes cultures. On y cultive de nombreux produits tels que les céréales pour le grain (froment, épeautre, seigle, orge, avoine…), les cultures industrielles (betterave sucrière, chicorée, lin, colza, tabac, houblon, semences agricoles), la pomme de terre, le fourrage des terres arables (betterave fourragère, maïs fourrager, etc)…

Pour ce qui est de l'élevage bovin, on le trouve dans toutes les régions mais les plus gros cheptels se situent surtout en Famenne, en Ardenne et aux confins de la province du Luxembourg. Les cheptels porcins importants sont situés dans la région herbagère de Liège ainsi que dans les régions frontalières avec la Flandre. Le Condroz, la Famenne, et la région herbagère de Liège accueillent également un grand nombre d'exploitations avicoles.

A savoir :

Production agricole wallonne 2005 (résultats provisoires)
En 2005, la Région wallonne a produit 179 608 ha de céréales pour le grain, 85 203 ha de fourrages des terres arables, 84 435 ha de cultures industrielles et 24 638 ha de pommes de terre. Pour toutes les cultures, il y a une diminution de la production par rapport à l'année 2004.

2. Les produits issus de filières de qualité différenciée en Wallonie

Qu'est-ce que la qualité différenciée ?
La différenciation des produits alimentaires sur base de critères qualitatifs a pour but de stimuler les producteurs à mettre en avant la qualité de leurs produits et à apporter aux consommateurs les garanties recherchées. La qualité du produit doit alors être considérée sur l'ensemble de la filière de production. Depuis l'achat d'intrants jusqu'à l'étiquetage, le produit doit respecter un ensemble de critères rigoureux.

Même si les critères de qualité sont subjectifs, les multiples acteurs de la chaîne de production peuvent distinguer leurs produits en mettant en évidence certains attributs de qualité qui sont liés :
- au produit lui-même : goût, avantage nutritionnel, sécurité alimentaire, hygiène…
- aux processus de production ou d'élaboration du produit : respect de l'environnement, du bien-être animal, origine limitée à une aire géographique…

L'instauration de produits de "qualité différenciée" sur le marché offre des avantages et garanties pour les producteurs comme pour les consommateurs car elle :
- défend des modes de production particuliers faisant appel à un savoir-faire traditionnel et souvent cohérents avec l'agriculture durable ;
- offre des garanties de contrôle et de traçabilité aux consommateurs ;
- protège les produits locaux face à la concurrence étrangère qui importe des produits à bas prix et parfois de qualité moindre ;
- structure les filières de production. Petits producteurs ou entreprises moyennes peuvent s'insérer dans un cadre défini pour écouler leurs produits.

Le respect de l'environnement

Des modes de production respectueux de l'environnement et du bien-être animal font partie des critères d'une certaine notion de la qualité et garants d'une agriculture durable.

Ainsi, si les produits de qualité différenciée wallons répondent à des conditions particulières selon la filière de production dont ils font partie, certains ont notamment un souci de la qualité environnementale. Dès lors, ce respect de l'environnement s'illustre par le choix de certains modes de production ou processus de transformation des produits. Quelques exemples :

- ➜ libre parcours pour les volailles ;
- ➜ conditions d'élevage non intensives et respectueuses du bien-être animal ;
- ➜ produits exempts d'OGM, y compris dans l'alimentation animale ;
- ➜ respect des mesures agri-environnementales et application d'une fertilisation et d'une protection phytosanitaire raisonnées pour la culture de pomme de terre "Terra Nostra".

Le contrôle et la certification : une garantie de qualité

Le contrôle et la certification des produits de qualité différenciée sont exécutés par des organismes privés et agréés officiellement. Ils doivent présenter des garanties d'objectivité et d'impartialité vis-à-vis des opérateurs contrôlés. Ces organismes sont eux-mêmes soumis à des audits et une surveillance au niveau fédéral.

Pour bénéficier du droit d'usage de la marque de qualité différenciée et en apposer le label sur ses produits, le producteur se voit délivrer un certificat émanant de l'organisme de contrôle agréé, prouvant qu'il respecte bien le cahier des charges spécifique.

Le cahier des charges spécifique à chaque type de production est consultable sur le site de l'APAQ-W : www.apaqw.be

A savoir :



EQWALIS est la marque officielle et collective qui reprend sous un même label des produits wallons issus de filières de qualité différenciée. Suite à une modification de la législation européenne, la notion de Label de Qualité wallon va disparaître et ces produits apparaîtront sous la marque EQWALIS. Les critères de qualité de ces produits restent toutefois valables et leurs spécificités garanties.

Les dénominations d'origine et spécialité traditionnelle garantie

Parallèlement à l'AOC française bien connue des consommateurs et amateurs de bons vins, il existe en Belgique des dénominations particulières qui garantissent l'origine géographique d'un produit. Ces dénominations ont été instaurées par l'Union Européenne et font référence à un dispositif de protection de certains produits afin d'éviter toute imitation ou contrefaçon qui pourraient nuire à la réputation de qualité du produit.

En plus de la garantie d'authenticité fournie au consommateur, ces marques de reconnaissance protègent le producteur local contre une concurrence déloyale et contribuent à la sauvegarde d'un "patrimoine alimentaire".

En Belgique, il existe 3 dénominations particulières.



L'Appellation d'Origine Protégée (AOP)[11] implique que la production, la transformation et le processus d'élaboration soient effectués dans une aire géographique déterminée et selon des méthodes et un savoir-faire reconnus et constatés. Les produits wallons bénéficiant d'une AOP sont des produits laitiers fabriqués dans un territoire bien défini tels que le Fromage de Herve ou le Beurre d'Ardenne.



L'Indication d'Origine Protégée (IGP)[12] est moins restrictive que l'AOP. Elle implique un lien avec le terroir à au moins un des stades de l'élaboration du produit. Par exemple, un Jambon d'Ardenne est fabriqué dans une région géographique limitée et selon des méthodes reconnues mais le porc qui est utilisé pour confectionner le jambon a pu être élevé en dehors de cette zone. Le Pâté Gaumais bénéficie également de cette dénomination.



La Spécialité Traditionnelle Garantie (STG)[13] ne fait pas référence à l'origine du produit mais bien au caractère traditionnel de sa composition ou de son mode de fabrication. A ce jour les STG belges sont exclusivement bruxelloises : Gueuze, vieille Gueuze, Kriek, vieille Kriek, Lambic et Faro sont des bières fabriquées selon un procédé traditionnel particulier, aujourd'hui garanti.

Plus d'info sur le site : http://www.europa.eu.int/comm/agriculture (rubrique politique de qualité)

Les signes non officiels de qualité

Il existe également des marques collectives, signes de qualité, mais créées sur base d'initiative privée. Ces produits alimentaires se distinguent par un signe de qualité mais celui-ci ne fait l'objet d'aucun texte de loi. Ainsi, en Wallonie et dès 1997, la marque de pommes de terre "Terra Nostra" a été mise en place et gérée par une administration publique en coordination avec les acteurs de la filière. Les normes de

11 & 12 [réglementation CEE n° 2081/92]
13 [réglementation CEE n° 2082/92]

qualité de ces pommes de terre sont très strictes. Saines, respectueuses de l'environnement, elles doivent leur goût caractéristique au sol wallon. Des champs aux points de vente, elles sont suivies à la trace par un organisme certificateur. Chaque lot reçoit un numéro d'identification. Si un problème de qualité survient, les services de contrôle peuvent immédiatement déterminer sa provenance.



A savoir :

Sous Terra Nostra, les nombreuses variétés se répartissent en quatre grands types. Les spécialités régionales (Corne de gatte, Ratte, Rosa) sont des pommes de terre à chair ferme, particulièrement délicieuses à la vapeur et en salade, de même que la Charlotte, la Franceline, la Mérit et la Nicola. Les pommes de terre à chair farineuse (Bintje, Désirée) et celles à chair tendre (Agata, Théodora, Victoria) donnent le meilleur d'elles-mêmes en purée et en frites. Quant aux pommes de terre primeur, elles sont récoltées avant maturité. Leur peau s'enlève par simple frottement.

Les marques "de qualité" de producteurs et distributeurs

Alors que le consommateur est de plus en plus méfiant vis-à-vis de la qualité des produits alimentaires, d'autres "signes" de qualité différenciée initiés par des démarches privées apparaissent de plus en plus. Ainsi, certains producteurs ou distributeurs ont créé leur propre label afin de mettre en avant certaines caractéristiques de leurs produits. Ces critères de qualité portent sur de nombreux aspects (goût, origine, traçabilité, sécurité alimentaire, respect de l'environnement...) et il est parfois difficile pour le consommateur de savoir à quelles exigences ce label répond bel et bien.

Les points de vente

La plupart des produits wallons de qualité différenciée sont vendus dans les grandes surfaces un peu partout en Belgique. Les distributeurs choisissent souvent un emballage qui leur est propre, mais quel que soit le conditionnement sous lequel se trouve le produit, le consommateur attentif peut le distinguer grâce au nom de la marque figurant sur l'étiquette ou encore grâce aux labels ou logos qui certifient la bonne conformité de ce produit.

Certains produits wallons comme les pâtés gaumais et jambons d'Ardenne sont disponibles chez des petits artisans bouchers ou sur les marchés.
La viande, les oeufs ou légumes produits selon des règles de qualité différenciée et enregistrés sous une marque de qualité peuvent également être disponibles chez certains bouchers ou dans des points de vente plus ponctuels. Les manifestations comme les "Journées Fermes Ouvertes" ou les dégustations de produits de terroir organisées par l'APAQ-W sont de bonnes occasions pour découvrir ces produits.

A vos marmites !
L'APAQ-W vous propose sur son site une infinité de plats à base de produits wallons. De l'entrée au dessert, vous trouverez des idées originales afin de mettre en valeur les saveurs de notre terroir.
➜ **http://www.apaqw.be/code/recette.asp**

3. Les produits issus de l'agriculture intégrée[14]

Qu'est-ce que l'agriculture intégrée ?

La production intégrée est un système de culture favorisant le recours aux ressources et mécanismes de régulation naturels plutôt qu'à l'utilisation d'engrais et de pesticides chimiques plus dommageables pour l'environnement et la santé. Conservation et amélioration de la fertilité du sol et de la biodiversité en sont les priorités.

L'agriculture dite "intégrée" fait référence aux systèmes de protection intégrés qui combinent des moyens physiques (exposition favorable, effet du vent ou ombrage, rotation de cultures ou sélection de variétés plus résistantes) et de lutte biologique (utilisation de prédateurs naturels contre les parasites de cultures). L'emploi de substances chimiques n'est pas interdit comme en agriculture biologique, mais le recours à ces produits est toutefois limité aux cas extrêmes et lorsque d'autres moyens de lutte ne sont pas suffisamment actifs pour sauver la production. Méthodes biologiques, chimiques et physiques sont donc combinées afin de tendre vers un équilibre entre rentabilité économique, qualité de la production et respect de l'environnement.

L'agriculture intégrée s'inscrit donc dans un concept d'agriculture durable.

En Wallonie, l'agriculture intégrée est appliquée principalement aux productions de fruits à pépins (pommes, poires).

Un cahier des charges très strict, un plus grand respect de l'environnement

L'agriculture intégrée exige une grande observation de la nature et des interactions entre faune et flore. Les techniques mises en œuvre sont loin d'être simplistes. Des règles très précises et assez sévères sont établies dans un cahier des charges qui existe depuis 1990, proposé par l'Organisation Internationale de Lutte Biologique (OILB).
Sans entrer dans le détail des cahiers des charges qui comprennent des clauses spécifiques selon les types de production, certaines techniques favorisées en système intégré illustrent bien le respect de l'environnement garanti par cette filière. Quelques principes de la lutte intégrée :

- ➜ Suppression des pesticides les plus toxiques pour l'environnement et la nature ;
- ➜ Classification des "produits" en listes verte, jaune et orange en fonction de leur degré de toxicité connue vis-à-vis de l'environnement, de l'homme et de la faune auxiliaire ;

14 Sources : http://www.asblgawi.com/; http://www.coccinelles.be/; http://www.fruitnet.be/fr/index.htm ; http://www.eurep.org

- Aménagement dans le verger de haies, de bandes fleuries, de nichoirs… pour favoriser la présence de la faune auxiliaire ;
- Désherbage mécanique au pied des arbres ou application d'un paillage ;
- Analyses des facteurs météorologiques pour la planification d'opérations ou la mise en place de pièges ;
- Observation des arbres, de leurs stades de développement et de maturation des fruits ;
- Connaissance des insectes et de leur mode de vie, comptage de populations ;
- Mise à profit de facteurs de lutte naturels : introduction de prédateurs naturels des ennemis des cultures, utilisation de pièges et de leurres olfactifs (phéromones : hormone sexuelle émise dans l'air pour attirer le partenaire sexuel)…

A savoir :

Des insectes au secours des fruits !

Certains insectes sont très utiles au service de la lutte biologique :

- Le Thyphlodrome, petit acarien utile se nourrit d'autres acariens nuisibles ;
- Certaines punaises (Anthocoris nemoralis) contrôlent naturellement les populations de psylles, ravageurs des poiriers ;
- Le Forficule, ou plus communément perce-oreille, mange énormément de pucerons ou encore la larve de Chrysope qui peut ingérer jusqu'à 500 pucerons au cours de son stade de développement ;
- La coccinelle, devenue l'emblème de la lutte intégrée, peut quant à elle consommer jusqu'à 2400 pucerons pendant sa vie, soit 1 à 2 mois.

Des contrôles, des garanties et une certification[15]

Pour être reconnus comme producteurs de fruits issus de la filière intégrée, les arboriculteurs s'engagent à respecter les directives du cahier des charges. Pour cette bonne mise en œuvre, ils sont formés et encadrés par des conseillers techniques. Ils doivent enfin se soumettre à une série de contrôles pour obtenir la certification et pouvoir apposer le logo Fruitnet sur leurs produits.

15 Source : http://www.asblgawi.com/

La certification Fruitnet garantit :

- un contrôle des méthodes de production et des fruits,
- un contrôle de la qualité sanitaire et de la qualité gustative des fruits,
- un contrôle de l'origine des fruits.



Le logo

Les fruits à pépins contrôlés et certifiés comme étant produits dans le respect du cahier des charges officiel sont identifiables grâce au logo F.

Les produits

La production intégrée en Wallonie est orientée vers la production de poires et de pommes. Elle privilégie les anciennes variétés régionales. Les variétés ont été sélectionnées à la fois dans les collections du Centre Régional de Ressources Génétiques du Nord Pas-de-Calais et dans celle de la Station de Phytopathologie du Centre de Recherches Agronomiques de Gembloux selon leur origine régionale, leurs qualités gustative et culinaire particulières, leur faible sensibilité aux maladies fongiques et leur adaptabilité à la culture basse-tige.



Les anciennes variétés de terroir remises au goût du jour sont: Gris Braibant, Reinette de Flandre, Reinette des Capucins, Reinette de Blenheim, Joseph Musch, Président Roulin, Cwastresse Double, Cabarette, Radoux...

En plus des variétés belges et françaises et afin de proposer un large panel des fruits de qualité tout au long de l'année, le label Fruitnet commercialise également des variétés néo-zélandaises: Braeburn, Fuji, Pink Lady, Doyenné du comice, Beurré Bosc...

Les points de vente

Pommes et poires labellisées Fruitnet sont principalement commercialisées par la chaîne de grande distribution Delhaize.
Très peu de producteurs engagés dans le circuit de production intégrée vendent leurs produits à la ferme et bien souvent ils ne mettent pas en avant le système intégré ou le label Fruitnet. Pour avoir l'assurance d'acheter des produits issus de la lutte intégrée, il est indispensable de bien se renseigner auprès du producteur et, au besoin, exiger des garanties.



A savoir:

Productions de maraîchage respectueuses de l'environnement
Rejoignant ce concept de production plus écologique, il existe d'autres filières de productions qui s'engagent également à un plus grand respect de l'environnement. Au Nord du pays, des cultures maraîchères ont opté pour ces modes de production et sont réunies au sein du LAVA (Logistieke en Administratieve Veiling Associatie). Le VLAM (Vlaams Centrum voor Agro- en Visserijmarketing) est l'association qui assure la promotion de ces produits et a créé plusieurs marques collectives.

Les fruits et légumes conformes aux exigences du cahier des charges défini sont autorisés à porter le logo "Le Chemin Vert". "Le Chemin Vert" est une démarche collective et regroupe diverses marques de fruits et légumes: Flandria, Truval, Greenpartners,...

Dans le commerce, certains produits issus de cette filière sont identifiables notamment grâce au logo Flandria.

4. Les produits issus de l'agriculture biologique[16]

Qu'est-ce que l'agriculture biologique?

L'agriculture biologique est définie officiellement au niveau belge et européen par un cahier des charges extrêmement strict.

En résumé, ce mode de production exclut l'utilisation de produits chimiques de synthèse (fertilisants, herbicides et pesticides). Le désherbage

16 Source: http://www.bioforum.be et "Biozine" (Magazine de la semaine bio - juin 2005)



se fait principalement de façon mécanique, les variétés cultivées sont choisies en fonction de leur résistance naturelle aux maladies et la lutte contre les maladies et les ravageurs se fait en privilégiant les prédateurs naturels ou en adoptant des stratégies non-chimiques. Enfin, l'utilisation d'OGM est totalement proscrite, que ce soit au niveau des semences, des plantes ou de la nourriture données aux animaux.

L'agriculture biologique se tourne de préférence vers des systèmes où polyculture et élevage sont intégrés. Pour le plus grand respect du bien être des animaux, l'élevage en agriculture biologique est très réglementé : élevage au sol et en plein air, aliments biologiques, et médication restreinte et uniquement quand c'est indispensable (recours à l'homéopathie…).

L'agriculture bio plaide en faveur d'un système de production plus respectueux de l'environnement, de l'homme et de l'animal. Une des principales préoccupations est le respect du sol et la préservation de sa fertilité. La fertilisation repose, dès lors, sur des systèmes de rotation des cultures, la reconstitution de la fraction vivante du sol et le maintien de la fraction organique (humus) du sol ainsi que sur l'apport d'engrais organiques (également bien définis).

Ce souci de la qualité environnementale s'étend également à tous les niveaux de la filière de production. Les produits bio transformés et préparés ne comportent qu'un nombre limité d'additifs, tous mentionnés sur une liste positive. De plus, les produits biologiques sont souvent conditionnés dans un emballage plus respectueux de l'environnement : matière recyclable, compostable ou générant moins de déchets.

En plus du souci environnemental inscrit tout au long de la chaîne de production, s'ajoute une dimension éthique et socio-économique : solidarité, coopération, relation de proximité avec le consommateur, souci d'équité et d'une rétribution équitable au producteur. L'agriculture biologique est des plus cohérentes avec les objectifs du développement durable.



A savoir :

La culture biodynamique

L'agriculture biodynamique est une variante de l'agriculture bio. Développé par Steiner en Allemagne, ce type d'agriculture tend à intégrer divers aspects technique, économique et social. Elle se base sur des lois du "vivant" et l'influence des planètes en vue de garantir la fertilité du sol et la santé des plantes et des animaux.

Ce tableau nous dresse la situation de la production agricole biologique en Belgique.

Belgique	1999	2004
Nombre d'exploitations	586	712
Superficie (ha)	18 515	23 563
Dont Wallonie	15 792	20 344
Dont Flandre	2 723	3 219

A savoir :

Montant des ventes de produits bio en Belgique en 2004

Durant l'année 2004, la Belgique a vendu des produits bio pour un montant de 315 millions d'Euros. Le nombre d'exploitations agricoles bio augmente chaque année dans notre pays mais nous sommes encore à la traîne par rapport à des pays comme l'Autriche, l'Italie, la Suède…

Un cahier des charges très strict, un plus grand respect de l'environnement

Les produits issus de l'agriculture biologique sont contrôlés à divers stades de la chaîne de production. Des organismes certificateurs indépendants vérifient la bonne conformité des produits et le respect du cahier des charges. Ainsi, seuls les produits contrôlés et certifiés comme issus de l'agriculture biologique sont bel et bien bio. Logos et labels figurent sur les emballages prouvant ainsi que tous les critères techniques, écologiques et éthiques sous-tendus par le cahier des charges ont été respectés.

Sans entrer dans les détails du cahier des charges[17], très pointu, quelques exemples de techniques employées illustrent bien en quoi l'agriculture biologique est meilleure pour l'environnement :

a. Fertilisation :
- ➜ engrais chimiques interdits ;
- ➜ seuls des engrais organiques (fumier, lisier, compost…) sont autorisés avec des normes d'épandage (quantités, périodes) très strictes ;

17 Un cahier des charges européen (Règlement CEE n° 2092/91 du Conseil du 24 juin 1991) concernant le mode de production biologique de produits agricoles et sa présentation sur les produits agricoles et les denrées alimentaires régule, depuis 1992, les productions animales et végétales. Ce règlement a été complété par le Règlement (CE) n° 1804/1999 du Conseil du 19 juillet 1999 et y inclut des prescriptions sur les productions animales.

- ➜ utilisation d'engrais verts (légumineuses qui fournissent naturellement de l'azote au sol) ;

b. Protection des plantes :
- ➜ pesticides et herbicides de synthèse interdits ;
- ➜ recours aux prédateurs naturels (ex : coccinelles contre les pucerons) ;
- ➜ synergie entre les différentes cultures (ex : les tagètes qui éloignent les parasites du choux) et utilisation des éléments naturels (recouvrement du sol) ;
- ➜ rotation des cultures pour éviter le développement de maladies spécifiques aux mono-cultures.

c. Elevage :
- ➜ reproduction naturelle :
- ➜ vie en plein air et hébergement de qualité :
- ➜ alimentation animale : alimentation végétale et biologique, compléments alimentaires autorisés parmi une liste restreinte, pas d'OGM... ;
- ➜ soins et traitements : recours à l'homéopathie, extraits de plantes.

A savoir :
Les problèmes de santé chez les animaux d'élevage biologique sont beaucoup moins fréquents en raison d'une meilleure qualité de vie.

En outre, même si aucune directive n'est prévue en ce qui concerne les emballages des produits bio, la BIOGARANTIE® a instauré ses propres règles qui visent à minimiser l'impact écologique des emballages. Ainsi, les emballages en PVC et les emballages en aluminium (excepté pour la fabrication de Tétrabrik utilisé pour les conditionnements aseptiques) sont interdits.

Des contrôles, une certification et des garanties
En Belgique, il existe deux organismes de contrôle indépendants qui sont agréés par le ministère de l'agriculture. Il s'agit de BLIK et ECOCERT. Ces organismes interviennent à tous les niveaux de la filière de production : producteurs, transformateurs et distributeurs sont contrôlés afin de vérifier si le cahier des charges est bel et bien respecté. Le champ de vérification est très vaste : plan de culture, carnet d'élevage, sols, plantes, semences, comptabilité, fertilisation... Si le produit répond aux critères définis, les organismes délivrent alors une certification sous le label Biogarantie. En France et en Belgique, le label Nature & Progrès peut apparaître en plus. Ce label signifie que le produit biologique adhère à une charte de développement durable.

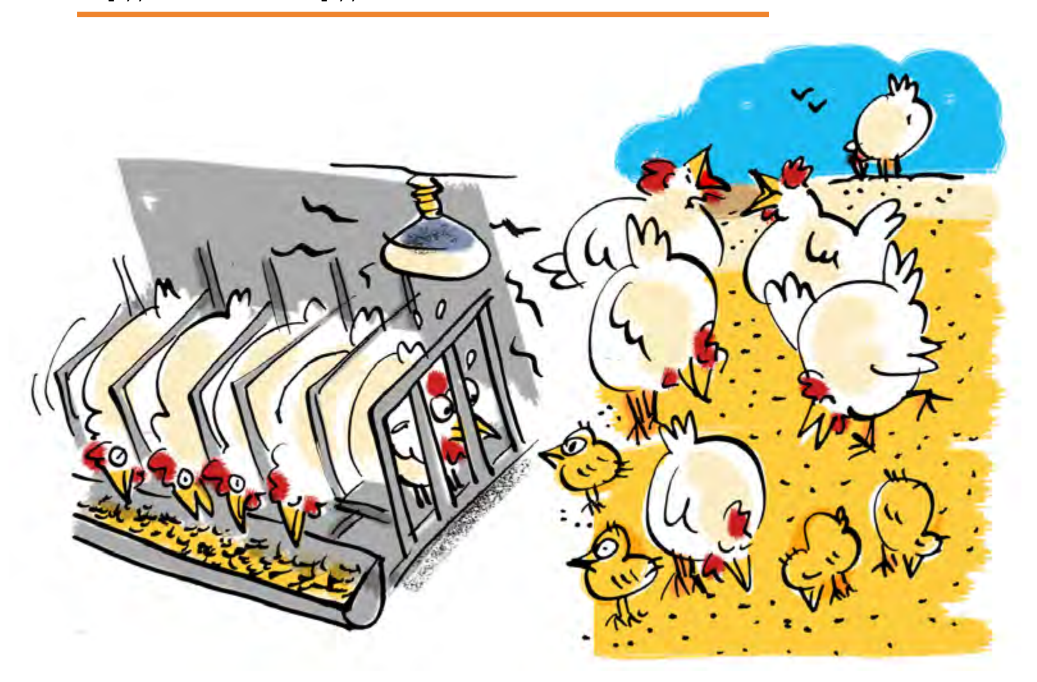
Si le produit ne répond pas strictement aux critères définis par le cahier des charges, des sanctions sont prévues à l'encontre de l'acteur de la filière qui ne serait pas conforme. La certification bio peut alors se voir suspendue.

Plus d'informations : sur les cahiers des charges

http://europa.eu.int/eur-lex/fr/consleg/pdf/1991/fr_1991R2092_do_001.pdf
http://europa.eu.int/eur-lex/pri/fr/oj/dat/1999/l_222/l_22219990824fr00010028.pdf
http://www.ecocert.be/pdf2/RegCEEWeb14fr.pdf

sur les organismes certificateurs :

http://www.blik.be ; http://www.ecocert.be



A savoir :

Amalgames et confusion des termes : Ne s'étiquette pas "bio" qui veut ! Produits 100 % naturels, du terroir, fermiers, sans pesticides, à l'ancienne, organiques ou écologiques…

Les dénominations ne manquent pas et font parfois tourner la tête au consommateur qui ne sait plus à quoi se fier. Diverses mentions font parfois référence à des modes de production de qualité différenciée mais seule la mention "issu de l'agriculture biologique", accompagnée d'une certification (et/ou logo) est la garantie qu'un produit est bel et bien biologique, c'est-à-dire qu'il a été produit dans le respect du cahier des charges déterminé et contrôlé dans les règles.

Les labels & logos

Le cahier des charges européen demande qu'il soit mentionné sur l'emballage que le produit est issu de l'agriculture biologique et qu'il a été contrôlé et certifié comme tel via un organisme certificateur agréé. Dans la plupart des cas, c'est le nom de l'organisme qui apparaît, mais un numéro de code permettant de l'identifier suffit.

Cependant, afin d'aider le consommateur à repérer facilement les produits bio, un label ou logo peut également figurer sur l'emballage. Un logo européen existe actuellement mais force est de constater que chaque pays se démarque au travers de son propre logo.

Petit tour au rayon des logos et labels européens.



Logo créé par la commission européenne en 2000. Le logo est accompagné de la mention "Agriculture biologique - Système de contrôle CE.



En Belgique, la plupart des produits biologiques mis sur le marché sont porteurs du label national BIOGARANTIE®.



Certains produits belges ou français portent également le logo "Nature et Progrès".



AB : produits bio français.



EKO : produits néerlandais.







Bioland & Naturland : produits bio allemands



DEMETER : produits issus de l'agriculture biodynamique

Les produits

La gamme des produits issus de l'agriculture biologique s'étend de jours en jours. La plupart des aliments et boissons se déclinent aussi dans la gamme bio. Mais il faut garder à l'esprit que certains produits importés ou "hors saison" seront plus difficiles à trouver.

Si la gamme bio propose avant tout des "aliments de base" et produits frais (pain, céréales, viande, œufs, produits laitiers, fruits et légumes), elle offre aujourd'hui beaucoup de produits transformés ou préparés tout aussi savoureux. Pâtes, sauces, salaisons, épices, snacks, desserts, biscuits, vins, bières et jus de fruits…

Cuisine rapide ou gastronomique, le bio s'invite sur toutes les tables.



A savoir :

Le Bio : ça se porte aussi !
Il n'y a pas que des produits alimentaires issus de l'agriculture biologique. Des fibres textiles comme le coton, le chanvre ou le lin peuvent être produits suivant le cahier des charges de ce mode d'agriculture. Des vêtements et matériaux de construction faits à partir de fibres bio sont également commercialisés.

Les points de vente

La grande distribution

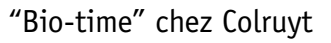
Depuis quelques années, les grandes surfaces proposent des produits issus de l'agriculture biologique. La gamme des produits ne cesse de s'étendre et aujourd'hui, les aliments les plus courants peuvent être trouvés dans une version bio.

Les principales chaînes de distribution du pays ont développé leur propre gamme de produits bio sous un nom et un packaging bien identifiable afin de guider le consommateur.

A savoir :

A titre indicatif, repérage de la gamme bio dans 3 enseignes belges :





"Bio-time" chez Colruyt



"Bio" chez Carrefour et Supermarchés GB



"Bio" chez Delhaize

Il existe même des grandes surfaces dont les produits sont exclusivement biologiques. Trois magasins BIO-Planet existent déjà en Belgique. En rayon, plus de 5000 articles alimentaires biologiques et de nombreux produits non alimentaires écologiques. D'autres supermarchés de ce type devraient voir le jour dans un futur proche.

Les épiceries et magasins spécialisés

Dans une autre ambiance et avec un accueil personnalisé, les épiceries bio, petits commerces et magasins spécialisés en alimentation naturelle et biologique proposent des produits bio très variés et toujours garantis. Les commerçants connaissent en général très bien leur assortiment. Toujours disposés à informer le client, ils délivrent quelques conseils pour encore mieux savourer les produits.

Autre concept qui tend à se développer : la supérette bio. Ces surfaces commerciales de taille moyenne proposent une gamme complète de produits d'alimentation biologique, compléments alimentaires naturels et produits d'entretiens écologiques. Produits locaux, étrangers, préparations artisanales, céréales et farines en vrac… le choix est vaste, la qualité biologique toujours garantie et certifiée. Là aussi, la convivialité et la proximité avec la clientèle sont parmi les préoccupations du commerçant.

A savoir :

Suivez le label !

Le label Biogarantie ne s'applique pas seulement aux produits bio mais aussi aux points de vente qui respectent un cahier des charges très stricts et qui sont contrôlés par des organismes indépendants (Ecocert ou Blik).

Les marchés

De nombreux producteurs bio profitent des marchés hebdomadaires pour aller à la rencontre des consommateurs et leur proposer leurs produits : viande, œufs, produits laitiers, légumes... Toujours frais et de saison !

A savoir :

Des étals exclusivement bio, ça existe aussi.

En Wallonie, en Flandre et à Bruxelles, des marchés de produits bio s'organisent régulièrement. Informez-vous, il y en a peut-être un tout près de chez vous. Infos : http://www.bioforum.be

Vente directe chez le producteur

Beaucoup d'agriculteurs et éleveurs bio privilégient la vente à la ferme. Une bonne occasion pour le consommateur de rencontrer le producteur et le lieu d'origine des produits qu'il consomme. Certains agriculteurs sont spécialisés dans la vente de légumes, fruits, viandes, produits laitiers ou préparations artisanales faites à partir de produits fermiers 100 % bio.

Des initiatives originales voient également le jour grâce à certains producteurs. Certaines fermes cultivent d'anciennes variétés de légumes pour réveiller notre sens du goût aux saveurs oubliées !



Le panier de saison

A la ferme ou sur les marchés, de nombreux producteurs bio proposent des "paniers" composés par leur soin. Bel assortiment de produits frais de saison, le panier s'accompagne souvent de recettes originales et de conseils qui permettent d'apprécier d'autant plus les produits choisis. Ces paniers peuvent s'acheter par des systèmes d'abonnement ou via les Groupe d'Achats Communs.

A savoir :

Pas toujours le temps de faire les marchés ou de se rendre à la ferme ? Le bio peut désormais venir jusqu'à vous. Paniers de produits de saison wallons et produits biologiques peuvent être livrés à domicile avec toujours la même garantie de qualité. Infos : La Fourmi Verte : http://lafourmiverte.geb01.net

Du bio près de chez vous ? Divers points de vente de produits bio sont renseignés sur le site http://www.bioforum.be

Sur le pouce ou au resto : le bio sur un plateau !

De plus en plus présente dans notre quotidien, l'alimentation biologique se trouve aujourd'hui à la carte de certains restaurants et sandwicheries[18]. Tout comme les producteurs et distributeurs, les restaurants sont contrôlés par un organisme certificateur pour vérifier que les produits entrant dans la préparation des plats sont bien issus de l'agriculture biologique.

Alimentation bio et collectivités

Une nouvelle tendance s'installe dans les cantines de collectivités afin de préserver la santé et le bien-être des travailleurs. Certaines entreprises, écoles et hôpitaux introduisent une cuisine bio au sein de leurs cantines. Cette idée innovante passe chaque fois par une période test. Cela ne signifie pas que tous les aliments proviennent de la chaîne bio mais qu'ils sont en majorité. Par exemple, la cantine de la compagnie d'assurances Ethias a introduit une nourriture bio à 82 %.

Ces cuisiniers pas comme les autres tiennent à maintenir le contact avec les producteurs et insistent sur la grande qualité des produits et ce, à des prix raisonnables. Acheter en grande quantité permet de faire baisser le coût des marchandises.

De la même manière, des restaurants bio se développent dans les grandes villes avec comme objectif de servir aux clients une alimentation saine, équilibrée et raffinée. Depuis peu, une chaîne de fast food comportant déjà 10 entités propose une alimentation en partie bio.

18 La liste des restaurants proposant des plats bio est reprise dans le Biottin, guide édité par Nature & Progrès : 081/30.36.90, dans le Groene Gids : info@memogids.be ou sur le site Biologisch Vlaanderen in een Notendop. Contacter VELT au 03/281.74.75 ou http://www.velt.be/

5. Les produits issus du commerce équitable[19]

Qu'implique la notion de commerce équitable ?

La commercialisation de produits dits "équitables" contribue au développement des petits producteurs et travailleurs souvent organisés en coopératives locales. Le prix payé aux travailleurs et toute action de commerce entre les producteurs et les entreprises permettent ainsi d'assurer :

- des conditions de vie décentes,
- le respect des droits des travailleurs,
- la création d'emplois,
- le développement d'initiatives locales,
- l'accès à l'enseignement et à la santé…

Le commerce équitable s'inscrit dans l'optique d'un développement durable des producteurs du Sud.

Dès lors que ces objectifs et critères de production sont définis, leur respect et leur bonne application sont contrôlés par un organisme extérieur. Le contrôle et la certification mènent alors à la labellisation. Grâce au label mis en place par le FLO (Fairtrade Labelling Organization), le consommateur a la garantie que le produit qu'il achète répond bien aux exigences qualitatives du commerce équitable.

Le commerce équitable apparaît aussi sous le terme "Fair Trade".

19 Source : Max Havelaar, Dossier de presse 2005.



A savoir :

Commerce équitable et commerce éthique

Si les deux termes sont proches et se rejoignent par une même volonté d'améliorer les conditions de travail, ils n'impliquent pas les mêmes acteurs, ni les mêmes moyens d'action :

- Le commerce équitable repose sur une juste rétribution aux travailleurs, des relations commerciales à long terme et des conditions sociales minimales (travail, santé, éducation, développement). Le but est de renforcer la position sociale et économique de travailleurs souvent organisés en petites structures, appartenant parfois au secteur informel.
- Le commerce éthique repose principalement sur un code de bonne conduite et sur l'ensemble de règles édictées par l'Organisation Internationale du Travail (OIT). Les travailleurs ciblés sont souvent engagés dans une filière de production de biens destinés au marché conventionnel.

Les produits équitables, des produits respectant l'environnement ?

Les bases du commerce équitable s'inscrivent tout à fait dans les objectifs du développement durable, à savoir : promouvoir un développement social et économique viable, tout en respectant l'environnement dans lequel vivent les travailleurs du Sud et duquel ils tirent leur moyens de subsistance.

Ainsi, les techniques de production sont souvent moins dommageables pour l'environnement (moins d'intrants, agriculture biologique, système d'irrigation raisonné,...). D'autre part, certaines marques commercialisant les produits Fair Trade veillent à réduire la quantité d'emballage ou à utiliser des matières recyclées ou recyclables.

Enfin, s'il est plus écologique de privilégier les produits locaux ou de saison afin de réduire l'impact des transports aériens, il est évident que café, thé ou encore fèves de cacao ne peuvent être produits chez nous ! Pourquoi alors ne pas opter pour une alternative équitable et cohérente avec un développement durable ?

A savoir :

Il faut également souligner que beaucoup d'aliments ou boissons issus du commerce équitable sont également produits selon des modes de production biologique.
En effet, engrais, pesticides ou autres produits chimiques sont souvent onéreux et leur utilisation entretient une dépendance vis-à-vis des firmes agro-chimiques. Pour préserver la santé et l'autonomie des producteurs, la production de produits équitables repose souvent sur les méthodes d'agriculture bio.

Mais attention : un label "produit équitable" ne certifie en aucun cas que le produit est issu de l'agriculture biologique. D'autre part, la certification bio octroyée par des organismes indépendants agréés coûte très cher. Rares sont les petits producteurs du Sud qui peuvent entrer dans le système de certification bio. C'est pourquoi, la mention BIO-GARANTIE® n'apparaît pas toujours sur l'emballage pour certifier du mode de production.

Le cahier des charges : différents critères[20]

Qu'il s'agisse de produits alimentaires ou non, tous les produits certifiés comme issus de commerce équitable répondent à des critères spécifiques, fixés par le Fairtrade Labelling Organization (FLO).

Les critères généraux relatifs aux producteurs

"Une série de ces critères s'applique aux petits cultivateurs regroupés au sein d'une structure démocratique et participative.

Une seconde série s'applique aux travailleurs des plantations ou des usines dont l'employeur offre un salaire correct, garantit la liberté syndicale et pourvoit si nécessaire à leur logement. Des critères minimums de santé, de sécurité et d'environnement doivent être respectés sur le lieu de travail, et le travail des enfants, ainsi que le travail forcé, sont interdits.

Parce que le commerce équitable est synonyme de développement, il faut faire une distinction entre les critères minimums et les critères évolutifs.

Les critères minimums sont des conditions d'adhésion auxquelles les producteurs doivent répondre pour être agréés. Ces critères minimums visent à garantir :

- ➜ que les revenus ou les avantages sont perçus par les cultivateurs et/ou les travailleurs ;
- ➜ un potentiel de développement durable ;
- ➜ le commerce équitable comme option avantageuse pour cette organisation.

Les critères évolutifs visent à encourager les producteurs à améliorer constamment les conditions de travail et la qualité du produit pour augmenter la durabilité écologique de leurs activités, et à investir dans le développement de leur organisation, de leurs producteurs et travailleurs."

Les critères commerciaux

"Ces critères ont trait aux relations entre les producteurs et les commerçants. Ces derniers sont tenus :

- ➜ de payer un prix qui couvre les coûts de production et un mode de vie durable ;
- ➜ de payer une prime qui permet aux producteurs d'investir dans le développement ;

20 Source : http://www.maxhavelaar.be

- de faire un préfinancement si les producteurs le demandent ;
- de conclure des contrats qui permettent une planification à long terme et une production durable."

Les critères spécifiques aux produits
Parce que chaque production implique des contraintes et difficultés particulières, des critères spécifiques relatifs aux modes de production et de commercialisation sont alors définis selon les produits (cacao, café, sucre, miel, riz, bananes, thé, jus d'orange).

La liste complète des critères est consultable sur le site http://www.maxhavelaar.be

---

La certification et le contrôle

La certification des produits de commerce équitable se déroule en plusieurs étapes. Des contrôles sont effectués auprès de tous les acteurs certifiés intervenant tout au long de la filière et c'est le comité de certification qui prend la décision d'octroyer la certification. Tous les acteurs concernés sont représentés à ce comité : organisme de labellisation, producteurs, entreprises...

La certification et les contrôles sont gratuits pour les producteurs. Le travail de l'organisme certificateur (Max Havelaar/FLO) est rétribué par un droit de licence que les détenteurs de la marque paient pour l'utilisation du logo sur leur produit.

Les marques, les labels & logos

Les marques
Il existe de nombreuses marques commercialisées par des organismes de commerce équitable.



- **Oxfam Made in Dignity**
  Marque des produits artisanaux indiquant le respect des producteurs et de leur environnement. Ils sont commercialisés par Oxfam-Magasins du monde.
- **Oxfam Fairtrade**
  Marque des produits alimentaires artisanaux indiquant le respect des producteurs et de leur environnement. Ils sont commercialisés par Oxfam-Wereldwinkels.
- **Oxfam Solidarity**
  Marque indiquant les vêtements de seconde main.
- **Maya**
  Marque de produits alimentaires (principalement du miel et des préparations à base de miel) soutenant directement des groupes d'apiculteurs du Mexique et du Guatemala. Ils sont commercialisés par Maya Fair Trade asbl.





A savoir :

Certaines marques conventionnelles ou enseignes de distributeurs proposent également des produits de commerce équitable parmi leur gamme. Une mention sur l'emballage ainsi que le label Max Havelaar permettent d'identifier ces produits.

Les labels

➜ **Max Havelaar**

La mention Max Havelaar ne correspond pas à une marque mais bien à un label. Cette organisation ne vend, ni n'achète aucun produit. Il s'agit d'un certificateur indépendant, qui contrôle et accorde un label aux produits (alimentaires et non-alimentaires) qui répondent aux critères de commerce équitable.



Les produits

Aujourd'hui, de plus en plus de produits répondant aux critères internationaux du commerce équitable sont commercialisés chez nous.

La certification concerne autant les produits alimentaires que non alimentaires, comme les produits artisanaux, vêtements, objets décoratifs ou bijoux. En Belgique, ces produits sont distribués via les boutiques Oxfam- Magasins du monde.

La gamme de produits alimentaires fait la part belle aux produits "exotiques" et aux saveurs venues d'ailleurs. Chocolat, café, bananes, quinoa, riz, céréales, sucre de canne, miel, épices… nombre de produits qu'il n'est pas possible de produire dans nos contrées du Nord mais dont nous ne pouvons nous passer. Dès lors pourquoi ne pas opter pour un système de production qui respecte les hommes et l'environnement qui produisent ces aliments ?

La palette de boissons proposée est également très vaste : thé, café, cacao, vins et jus de fruits sont appréciés des connaisseurs !

A savoir :

Certaines marques belges fabriquant des produits qui font aujourd'hui partie de notre garde-manger quotidien ont décidé de soutenir le commerce équitable en intégrant des produits Fair Trade parmi les ingrédients qu'ils utilisent ou leur assortiment de produits. Il y a par exemple le chocolat Galler, les Cafés Liégeois ou Rombouts, qui sont des marques familières.

A savoir :

Service public, service éthique !
De nombreuses communes belges, la Chambre, le Sénat et de nombreux ministères ont déjà adopté les produits du commerce équitable. Et depuis mars 2004, les fonctionnaires de la Région wallonne sont également solidaires des travailleurs du Sud en dégustant un bon café Max Havelaar sur leur lieu de travail. Dans nos administrations, la pause café est loin de laisser un goût amer !

Les points de vente : où se procurer les produits de commerce équitable ?

Dans les grandes surfaces, puisque la plupart des grandes chaînes de distribution vendent des produits de commerce équitable dans leurs rayons. La gamme s'étend de jour en jour. Mais aussi auprès d'organisations ou enseignes de commerce équitable, dont les plus connues sont celles des Magasins du Monde-Oxfam, Oxfam-Wereldwinkels et Maya Fair Trading. Ensuite, dans les magasins vendant des produits bio et d'alimentation naturelle et auprès de fournisseurs de produits de grande consommation où l'on peut trouver café, chocolat, cacao et produits destinés à l'Horeca.

Le commerce équitable : ça passe aussi par les écoles !

L'école est un lieu de vie où l'enfant passe une grande partie de son temps, c'est donc l'endroit idéal pour le sensibiliser au commerce équitable. Les Jeunes Magasins du Monde Oxfam l'ont bien compris. C'est ainsi qu'ils tentent d'implanter la vente des produits du commerce équitable au sein des établissements scolaires. Pour ce faire, ils créent des antennes de vente à l'intérieur des écoles, à partir desquelles ils proposent les produits du commerce équitable lors des récréations et des temps de midi. Aussi, ils mettent à la disposition des collectivités comme l'école des distributeurs automatiques de boissons et d'en-cas tels que du chocolat, des barres de céréales, des cookies, des spéculoos, des fruits secs, etc. Enfin, ils organisent des moments d'information durant lesquels ils tentent de sensibiliser jeunes, professeurs et parents d'élèves aux conditions de vie des producteurs du Sud. Plus largement, ils lancent une réflexion sur le monde dans lequel nous vivons.

6 Le cas d'un produit particulier : le chocolat. La substitution du beurre de cacao et ses conséquences sur le marché[21]

Le chocolat belge : excellence et tradition

La réputation du chocolat belge n'est plus à faire ! Peut-être le meilleur chocolat du monde… et le Belge en est grand consommateur. Troisième au classement européen, le Belge consomme en moyenne 9,69 kg par habitant et par an, après les Suisses (10,2 kg/hab/an) et les Allemands (9,8 kg/hab/an).

21 Sources : http://www.ambao.com ; http://users.swing.be/ALARTDUCHOCOLAT/infofr/chocolatbelge.htm Dossier : le cacao : le cacao au plus bas. Marc Maes, avec la contribution de Wendel Trio (Mémento du commerce équitable 2001)

Mais le reste du monde l'apprécie aussi puisque notre pays exporte une grande part de sa production aux quatre coins du monde. Si plus de 80 % de la production est exportée vers les pays de l'Union Européenne, le chocolat belge a aussi la cote aux Etats-Unis, au Canada ou encore au Japon !

Qualité des ingrédients, savoir-faire et exigences justifient l'excellente renommée du chocolat belge. A la base, une sélection rigoureuse des fèves de cacao parmi les meilleures origines et des procédés de torréfaction et de broyage des fèves parmi les plus pointus.

L'excellente qualité des ingrédients entrant dans les recettes de nos chocolats est également déterminante et spécialement le taux minimum de cacao qui dépasse souvent les 40 %.

Un autre gage de qualité est l'utilisation exclusive de beurre de cacao. En effet, de nombreux chocolatiers belges se sont engagés à ne pas recourir aux graisses de substitution au beurre de cacao, perpétuant ainsi la bonne réputation de notre chocolat. Il faut savoir que depuis 2000, une directive européenne[22] autorise, pour la fabrication de chocolat, l'utilisation de graisses végétales autres que le beurre de cacao, à raison de 5 % du poids total du produit. Cette décision n'implique pas qu'un simple changement de recettes mais entraîne de nombreuses conséquences pour les différents acteurs de la filière chocolat, dont notamment le consommateur.



La substitution du beurre de cacao : des implications pour le marché du cacao et les relations Nord/Sud

Le remplacement du beurre de cacao par d'autres graisses végétales entraîne fatalement une réduction de la demande en cacao sur les marchés mondiaux. De plus, les fabricants de chocolat, moins dépendants du cacao pour la fabrication de leur produit, ont plus de contrôle sur le secteur.

Si certaines graisses de substitution sont fabriquées à partir de plantes cultivées dans les pays qui produisent le cacao, ce nouveau marché est loin de compenser les pertes enregistrées pour ces pays producteurs. Les produits de substitution, comme la noix de karité, ont une valeur nettement moins élevée que celle du cacao, ce qui ne permettra pas de compenser la perte enregistrée pour la région productrice.

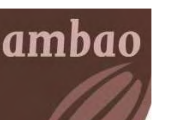
22 [DE 2000/36/CE]

Des implications pour le consommateur

Le goût d'un grand chocolat dépend non seulement de la qualité des divers ingrédients entrant dans sa composition mais aussi de leur teneur respective. Si le remplacement du beurre de cacao par d'autres graisses est limité à un maximum de 5 % du poids total du chocolat, cela correspond en fait à un sixième de la teneur en cacao et à un tiers de la teneur en beurre de cacao. Au final, on peut supposer qu'un amateur de bon chocolat percevra une différence de qualité en dégustant son produit préféré.

L'emballage de produits chocolatés devra mentionner l'utilisation de graisses végétales de substitution mais étant donné le peu d'attention porté aux étiquettes, vu leur manque de lisibilité, il est à craindre que le consommateur ne soit pas clairement informé de la composition du chocolat qu'il achète.

Des réactions, la création du label Ambao



En réaction à cette directive, l'Etat belge a mis en place une marque collective internationale représentée concrètement par un label de qualité pour le chocolat. Ambao est un label qui garantit l'utilisation exclusive de beurre de cacao pour la fabrication de chocolat. Il n'est octroyé que lorsque la quantité de cacao utilisée est supérieure au minimum légal. Ce label, créé en 2000, a déjà été adopté par plusieurs fabricants de chocolat et distributeurs belges.

Le consommateur n'est pas encore bien accoutumé à ce label mais il peut toujours s'informer et rester attentif en lisant les étiquettes sur les emballages de chocolat.
De même, si certaines marques de chocolat ne sont pas labellisées "Ambao", elles mentionnent en général sur l'emballage l'utilisation exclusive de beurre de cacao pour la fabrication de leurs produits.

Pour plus de renseignements sur les critères défendus par le label Ambao :
SPF Economie, Service Politique Agro-alimentaire 50, Rue du Progrès 1210 Bruxelles ou http://www.ambao.com/

Chapitre 5 : Le mode de distribution des produits

1. Le secteur de la grande distribution

La stratégie générale et les actions mises en œuvre dans de nombreux supermarchés

Les questions environnementales et le concept de développement durable sont des réalités qui touchent aujourd'hui tous les secteurs de notre société. Décisions politiques, informations relayées par les médias et préoccupations de certains consommateurs ont incité le secteur de la grande distribution à mettre en place toute une série d'actions qui contribuent à un plus grand respect de l'environnement. Ces engagements concernent aussi bien la politique interne à l'entreprise que les produits et services proposés à la clientèle des supermarchés.

Diverses actions sont menées dans de nombreux supermarchés :

- ➜ proposition d'alternatives aux sacs en plastique jetables, voire suppression totale de ces sacs ;
- ➜ gamme de produits biologiques et soutien à l'organisation de la semaine bio ;
- ➜ gamme de produits du commerce équitable ;
- ➜ fruits de culture intégrée ;
- ➜ gamme de produits plus écologiques (détergents, produits d'entretien, papiers non blanchis…) ;
- ➜ politique interne pour économiser l'énergie.

Un cas particulier : La politique environnementale de la chaîne Colruyt - La Charte Green Line

Comme de nombreuses autres entreprises, la chaîne Colruyt met en place une série de mesures en faveur de l'environnement[23].

Au sein de l'entreprise

Des actions concrètes sont prises au sein même de l'entreprise. Citons par exemple le recyclage ou la réutilisation de 90 % des déchets, la réduction au maximum de la quantité d'emballage, le tri des déchets et des collectes sélectives…

En ce qui concerne les économies d'énergie, les entrepôts de produits frais ne sont jamais exposés au Sud et un système de récupération de chaleur à partir de l'incinération des déchets non recyclés est utilisé.

Le covoiturage ou le vélo sont favorisés pour le personnel et des itinéraires et des plannings de transport réduisant les déplacements sont conçus pour les livraisons.

23 Pour plus d'infos : "Nos engagements" http://www.colruyt.be

Enfin, au terme de chaque exercice, Colruyt publie un Bilan Environnement donnant un aperçu des réalisations Green Line dans l'année écoulée. Ce bilan propose également de nouvelles initiatives qui sont ou seront mises en place.

Dans les magasins et à l'égard des clients
Parmi les différentes actions existantes, on remarque que les produits de consommation courante et de longue conservation sont proposés en grand conditionnement pour une réduction des emballages.

A savoir :
Dans une boîte de 800 g de thon, le poids de la boîte représente 11,2 % alors que pour une boîte de 95 g, le poids représente 22 %.

Les fruits et légumes sont emballés dans des raviers en carton qui peuvent être compostés et on ne propose pas de sacs plastiques aux caisses.



Des étiquettes vertes "Green Line" permettent au client de reconnaître les produits respectant mieux l'environnement. L'attribution de cette étiquette se fait sur base de garanties communiquées par le producteur. Elle est limitée dans le temps afin d'inciter les producteurs et fournisseurs à persévérer dans la recherche d'alternatives et d'améliorations allant dans le sens d'une meilleure gestion de l'environnement. A noter que les produits biologiques reçoivent cette étiquette Green Line.

Pour les marques propres à l'entreprise, Colruyt exige des fournisseurs une garantie écrite certifiant qu'ils n'utilisent pas d'OGM. Pour les marques nationales, les acheteurs du groupe recherchent des produits exempts d'OGM et s'il n'y a pas d'alternative possible, les fournisseurs doivent faire figurer sur l'emballage la mention "génétiquement modifié".

Enfin, Colruyt n'envoie de publicité et dépliant qu'aux clients qui le souhaitent. De plus, tous les dépliants et lettres envoyées aux clients sont imprimés sur papier recyclé, non blanchi et avec des encres végétales.

2. Les autres filières de distribution

Les achats chez le producteur
Ce type d'achat alternatif a comme avantage de ne pas passer par différents intermédiaires et, de ce fait, d'entrer en contact avec le producteur des aliments que nous consommons. Un respect mutuel peut s'installer et être un gage de qualité des produits puisque, pour le vendeur, le consommateur n'est plus un numéro mais une personne réelle et appréciée.

De nombreuses fermes proposent leur production sur place au consommateur. Des écriteaux situés sur le devant de ces fermes nous renseigneront

sur les aliments que nous pouvons y trouver tels que de la viande, de la charcuterie, du fromage, du beurre, des yaourts, du miel, des légumes et bien d'autres produits.

Les marchés

Dans toutes les entités de Belgique, un marché local est organisé au moins une fois par semaine. Ces endroits conviviaux proposent des produits d'une grande fraîcheur.

Pour réaliser de petites économies, il faut attendre la fin du marché. C'est à ce moment que les marchands bradent les produits qu'ils ne pourront garder frais plus longtemps.

Des marchés plus spécifiques tels que des marchés fermiers, bio, du terroir ou artisanaux sont organisés mais de manière plus ponctuelle.

Ces marchés se trouvent en partie dans le "Biottin", le guide de l'alimentation bio en Wallonie et à Bruxelles, réalisé par Nature et Progrès (081/30.36.90).

Les commerces de proximité[24]

Comme l'achat chez le producteur et sur le marché, le commerce de proximité est une filière de distribution pratique pour créer des liens avec les habitants du quartier ou du village. C'est aussi un moyen d'aider les petits commerçants, de plus en plus fragilisés par le développement des grandes surfaces. Les chiffres parlent d'eux-mêmes : il y a 25 ans, existaient 17000 commerces de moins de 400 mètres carrés contre 6000 à l'heure actuelle.

Les commerces de proximité sont généralement plus chers mais des achats groupés avec différentes autres familles permettront de négocier des remises de prix intéressantes.

Les GAC's ou Groupes d'Achats Communs[25]

Les groupes d'achats communs ont pour objectif principal de se procurer des aliments à prix de gros.

D'autres éléments sont pris en compte dans le choix des produits achetés par ces groupes. Le premier est le caractère sain. Le second est le respect de l'environnement lors de la production. C'est ainsi qu'il s'agit le plus souvent d'aliments bio. Un troisième critère est le respect d'une certaine éthique, ce qui les amène à se tourner vers les produits du commerce équitable. Enfin, les groupes d'achats communs mettent un point d'honneur à travailler avec les producteurs locaux.

Les épiceries sociales[26]

Les épiceries sociales ont pour but de lutter contre la pauvreté d'une manière innovante et contre l'isolement des personnes précarisées. Elles

24 Source : http://www.sdi.be/fr/I & E_2001_11_p3.html
25 Source : http://www.amisdelaterre.be/IMG/pdf/groupements.pdf
26 Source : http://www.carrefourbelgium.be/accessibility/Cbsocial-grocers.cfm

consistent en la mise sur pied de commerces de proximité à l'attention du public suivi par un service social et dont les revenus ne dépassent pas le montant des allocations sociales.

En comparaison avec les commerces traditionnels, les articles vendus dans les épiceries sociales sont 20 % moins chers. Selon la taille de la famille, une somme d'achats maximum est accordée. Ces personnes se voient attribuer une carte d'accès valable durant une année.

La livraison à domicile

La livraison à domicile est un moyen de faire ses achats sans quitter son domicile. Elle est très utile pour les personnes à mobilité réduite telles que les personnes malades ou âgées. Elle a aussi un vif succès dans le milieu rural du fait du nombre limité de commerces de proximité.

Depuis quelques années, Internet fait exploser ce type de filières de distribution. Il facilite la démarche, permet des achats très spécifiques et élargit le public intéressé en y incluant les personnes actives qui ne peuvent consacrer que peu de temps à leurs achats.

Les prix pratiqués dans ce genre de commerces sont un peu plus élevés que dans les autres filières de distribution puisqu'il faut payer le service ainsi que les frais de déplacement. Mais pour que la livraison à domicile soit financièrement attractive et écologiquement moins polluante, pensez à faire une commande groupée entre voisins d'un même immeuble ou d'un même quartier.



6. En guise de conclusion…

Face à la profusion de denrées alimentaires disponibles sur le marché, nous sommes amenés quotidiennement à faire des choix en matière d'alimentation. Ces choix sont influencés par nos besoins, nos envies, nos goûts, nos croyances ainsi que par des contraintes extérieures, de budget par exemple.

Mais au-delà des répercussions individuelles sur la santé de chacun, ces choix ont également un impact important sur l'environnement. La consommation d'énergie pour le transport de certains produits, la pollution des sols par l'utilisation d'engrais ou de pesticides, l'augmentation de la quantité de déchets… sont autant d'exemples lourds de conséquences à long terme.

Dès lors, comment choisir ?

Il s'agit d'adopter une démarche de réflexion face à nos choix et de faire preuve de discernement. Rester vigilant, ne pas devenir otage d'un marché alimentaire toujours en expansion et avant tout, garder son bon sens !

De simples gestes permettent souvent de concilier alimentation, santé et environnement. Choisir des denrées issues d'un mode de production respectueux de l'environnement, consommer des fruits et légumes de saison, utiliser des sacs réutilisables, privilégier les produits non emballés… de nombreuses alternatives existent, ne pèseront pas lourd sur notre budget mais allègeront la pression que nous exerçons sur notre Planète.

C'est en appliquant les quelques conseils développés dans cette brochure que nous deviendrons tous des "consom-acteurs" responsables !

7. Pour en savoir plus

- **La pyramide alimentaire ou quand les nutriments deviennent réalité,** Absolonne J, Sirjacobs F, Guggenbühl N, Colin N, Dossier de fond sur le développement de la Pyramide Alimentaire et de son utilisation dans le cadre d'une alimentation équilibrée, Novembre 1999. Disponible sur le site www.healthandfood.be
- **Pour une alimentation "santé" à l'école fondamentale,** bases pour l'établissement d'un cahier des charges, cahier technique, Groupe Euralisa, Plateforme Alimentation et promotion de la santé, 2001.
- **La sécurité alimentaire pour tous, Sachez ce que vous mangez ! Questions pour une bonne fourchette,** brochures éditées par l'AFSCA.
- **Une étiquette facile à décoder, Le vrai et le faux se mettent à table,** CRIOC, 2005.
- **Logos ? Labels ? pictogrammes ? Comment s'y retrouver ?,** Réseau Eco-Consommation, CRIOC et Région wallonne, 2004.
- **Filières de qualité différenciée en Wallonie : Etat des lieux & analyse,** Ministère de la Région wallonne, Conseil supérieur wallon de l'Agriculture, de l'Agro-alimentaire et de l'Alimentation, Rapport Janvier 2004.
- **Les nouvelles de l'automne.** Dossier Qualité différenciée, Ministère de la Région Wallonne, Direction Générale de l'Agriculture. 4ème trimestre 2003.
- **Gérer les déchets ménagers - Guide de bonnes pratiques pour prévenir la production de déchets ménagers** (2004), **L'environnement au jardin** (2003), **Composter les déchets organiques - Guide des bonnes pratiques pour la transformation des déchets de cuisine et de jardin** (2003), Les guides de l'EcoCitoyen, DGRNE.
- **Concomm'acteurs,** dossier et malle pédagogique, CRIE de la Forêt d'Anlier, 2005.
- **Le petit guide de l'éco-consommation,** Réseau éco-consommation en région wallonne, 2000.

8. Adresses et sites Internet utiles

- **ADALIA** asbl Information et sensibilisation à la diminution de l'utilisation de pesticides à la maison et au jardin
  http://www.coccinelles.be/coccinelle/adalia.html
- **AFSCA** Agence Fédérale pour la Sécurité de la Chaîne Alimentaire
  WTC 3, Boulevard Simon Bolivar 30 1000 Bruxelles. N° gratuit : 0800-13550
  http://www.afsca.be
- **APAQ-W** Agence Wallonne pour la Promotion d'une Agriculture de Qualité
  2, Rue Burniaux 5100 Jambes. 081/33 17 00
  http://www.apaqw.be
- **AQUAWAL** SA Union professionnelle des Opérateurs du cycle de l'eau en Wallonie
  21B, rue Félix Wodon 5000 NAMUR. 081/25 42 30
  http://www.aquawal.be
- **BIOFORUM WALLONIE** asbl Coupole régionale du secteur de l'agriculture biologique
  47, Chaussée de Namur 5300 Gembloux. 081/61 46 55
  http://www.bioforum.be
- **CEF** asbl Centre fruitier wallon
  16 A, Rue de la Marsalle, 4280 Merdorp. 081/856007
- **CIM** Centre Interprofessionnel Maraîcher
  21, Rue Saucin 5032 Les Isnes (Gembloux). 081/56 00 40
  http://www.legumeswallons.be/
- **CRIOC** Centre de Recherche et d'Information des Organisations de Consommateurs
  18, Rue des Chevaliers 1050 Bruxelles. 02/547 06 11
  http://www.crioc.be
- **DGRNE** Direction Générale des Ressources Naturelles et de l'Environnement
  15, Avenue Prince de Liège 5100 Jambes. 081/33 51 80
  http://environnement.wallonie.be
- **FEDIS** Fédération belge des entreprises de distribution
  60, Rue Saint-Bernard 1060 Bruxelles. 02/537 30 60
  http://www.fedis.be
- **FEVIA** Fédération de l'Industrie Alimentaire
  43, Avenue des Arts 1040 Bruxelles 02/550 17 40
  http:///www.fevia.be
- **GAWI** Groupement d'arboriculteurs pratiquant en Wallonie les techniques Intégrées
  24, Rue des Coccinelles 4600 Visé. 04/379.23.36 ou 379 06 84
  http://www.asbl.gawi.com
- **FRUITNET** Production fruitière intégrée
  100, Route de Maastricht 4600 Visé
  http://www.fruitnet.be/fr/index.htm

- **Max Havelaar** Le label du commerce équitable
  173, rue du Trône 1050 Bruxelles 02/500 10 60
  http://www.maxhavelaar.be
- **Nature & Progrès** Association européenne d'agriculture biologique
  Rue de Dave, 520 5100 Jambes. 081/30 36 90
  http://www.natpro.be
- **OXFAM** Magasins du monde
  285, Rue Provinciale 1301 Wavre 010/43 79 50
  http://www.madeindignity.be
- **Réseau Eco-Consommation**
  29, Rue de Montigny 6000 Charleroi. 071/300 301
  http://www.ecoconso.org
- **RESEAU IDEE** asbl Information et Diffusion en Education à l'Environnement
  266, rue Royale 1210 Bruxelles 02/286 95 70
  http://www.reseau-idee.be/

Consom-actions :

quelques gestes pour une consommation plus responsable et plus respectueuse de l'environnement

1. Boire l'eau du robinet: c'est clair et net!



Vous avez des réticences à consommer l'eau du robinet? Et pourtant, sachez que l'eau de distribution en Wallonie est de bonne qualité et constamment analysée afin de respecter les normes légales imposées. Niveau de chlore, teneurs en nitrates, en pesticides et autres substances, analyses bactériologiques…, de nombreux paramètres sont mesurés très régulièrement afin de garantir la potabilité de l'eau. Si les analyses révèlent la moindre anomalie, la société de distribution s'engage à résoudre le problème.
Tout est donc mis en œuvre pour fournir, chez vous, une eau de qualité. Ne vous privez donc pas de la consommer.

A savoir:

Seule restriction pour l'eau de distribution: si vos canalisations sont encore des conduites en plomb, il faut les remplacer ou, au minimum, ne pas utiliser les premiers litres d'eau "du matin" pour des usages alimentaires (tirer la chasse fera passer ces premiers litres.). En cas de doute, n'hésitez pas à contacter votre société de distribution d'eau.

Avec toutes ces garanties de qualité et de conformité, pourquoi continuer à privilégier l'eau en bouteille?

Plus chère et moins pratique (achat, transport, stockage), l'eau en bouteille n'est pas toujours le meilleur choix. En effet:



➜ les eaux de table et de source ne sont pas nécessairement de qualité supérieure à l'eau de distribution, elles ne sont pas à l'abri de problèmes de contamination;



➜ les eaux fortement minéralisées (concentration en sels minéraux > à 2000mg/l) ne sont pas idéales pour une consommation quotidienne et même déconseillées dans certains cas (alimentation du nourrisson, régime sans sel…).

En outre, la production d'eau en bouteille occasionne de nombreux impacts environnementaux.

La mise en bouteille, quel que soit le mode conditionnement, consomme énormément d'énergie et est génératrice de déchets:



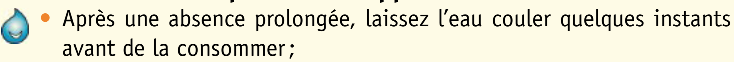
➜ Les matières plastiques utilisées sont issues de produits pétroliers, source d'énergie non renouvelable et leur fabrication par l'industrie pétrochimique contribue à augmenter l'effet de serre.


➜ Différents types de plastiques peuvent être utilisés et tous ne sont pas recyclables.


➜ Même pliées, les bouteilles plastiques constituent un volume de déchets très important ; déchets qu'il faut transporter, trier et recycler quand c'est possible.


➜ Les bouteilles en Polyéthylène (PE) consignées ou en verre apparaissent comme une alternative plus respectueuse de l'environnement mais leur fabrication, le rinçage ou le recyclage de ces matières sont eux aussi énergivores.

Que dire aussi de la pollution et de la consommation d'énergie générées par le transport des eaux importées ! Les eaux étrangères auraient-elles un goût plus exotique ?



Trucs et astuces pour mieux apprécier l'eau du robinet :


- Après une absence prolongée, laissez l'eau couler quelques instants avant de la consommer ;


- Remplissez une carafe d'eau fraîche et laissez-la reposer quelques heures au frigo, vous pouvez également y ajouter quelques gouttes de jus de citron ;


- Utilisez un système de filtration :
  - ➜ Des carafes filtrantes permettent de filtrer de petites quantités à la fois. Simple d'utilisation, leur filtre a une durée de vie moyenne de 2 mois environ.
  - ➜ Des systèmes de filtration à placer sur la conduite sont également très efficaces. Il existe différents types de filtres (à osmose inversée…). Renseignez-vous au préalable pour l'installation et les consignes d'entretien.

Plus d'infos :
SWDE, Société wallonne des eaux, Services Centraux et siège social (087/34 28 11) ; Reseau Eco-consommatio : http://www.ecoconso.org ; AQUAWAL, Union professionnelle des Opérateurs du cycle de l'eau en Wallonie : http://www.aquawal.be

---

2. Chaîne du froid : ne soyez pas le maillon faible !

Tous les acteurs de la chaîne alimentaire sont tenus de respecter les normes d'hygiène et conseils de sécurité alimentaire pour garantir la fraîcheur des produits au moment de l'achat. Producteurs, transformateurs, transporteurs et distributeurs, tous sont sévèrement contrôlés afin d'écarter tout risque sanitaire. A travers toute cette chaîne du froid, il est cependant un maillon dont il ne faut pas sous-estimer l'importance : le consommateur et son réfrigérateur !

Rappel des consignes d'hygiène "élé et ali-mentaire" :

- ➜ Lors de vos achats de produits frais et surgelés, placez-les dans un sac isotherme (coolbag) ou prévoyez une glacière avec des cubes réfrigérants.
- ➜ Après vos courses, ne traînez pas en route et rentrez les ranger au plus vite dans votre frigo ou congélateur.
- ➜ Couvrez les denrées en utilisant un film plastique.
- ➜ Ne mettez pas de boîtes de conserve ouvertes dans le réfrigérateur. Videz le contenu dans un autre récipient.
- ➜ N'introduisez pas de produits chauds dans le réfrigérateur (la température augmenterait à l'intérieur).
- ➜ N'ouvrez pas trop souvent le réfrigérateur : de l'air chaud entre à l'intérieur.
- ➜ Lavez les fruits exotiques avant de les ranger car ils contiennent des amibes qui survivent à 4° c.
- ➜ Vérifiez régulièrement le thermostat avec un thermomètre. Il peut se dérégler.
- ➜ Placez le réfrigérateur le plus loin possible d'une source de chaleur et vérifiez que la circulation d'air autour de l'appareil est suffisante pour son fonctionnement optimal.
- ➜ Ne stockez pas dans le réfrigérateur des aliments ne nécessitant pas une conservation par le froid (conserve, jus de fruit non entamé...).



Aliments à conserver au frigo :

- ➜ Tous les aliments frais (viandes, poissons, oeufs, fromages, yaourts, fruits et légumes bien mûrs) ;
- ➜ Les produits prêts à l'emploi dits de 4ème gamme (salade, crudités) et les semi-conserves (anchois, olives, cornichons...) ;
- ➜ Les produits pasteurisés et stérilisés après ouverture ;
- ➜ Les restes des plats non consommés.

Tous les aliments stockés dans un réfrigérateur doivent être débarrassés de leurs emballages d'origine (carton, papier...) car ils constituent une source de contamination.

Les réfrigérateurs sont divisés en zones plus ou moins froides. Plus un aliment est fragile, plus il doit être conservé à basse température.

Température	Zone du refrigérateur	Aliments à y conserver
7 à 8 °c	Bac à légumes (en bas)	Fruits et légumes
0 à 2°c	Juste au-dessus du bac à légumes	Viandes, poissons, plats cuisinés
5°c	Partie haute Porte	Beurre, fromage, yaourt, jus de fruit

Aliments	Temps de conservation
Lait UHT entamé	2 jours
Beurre	7 jours
Mayonnaise maison	moins de 12 heures
Mayonnaise fraîche en pot	2 à 3 jours après ouverture
Viande fraîche	2 à 3 jours
Jus de fruits entamé	5 jours

Entretien du frigo et dégivrage du surgélateur :

Le réfrigérateur doit être nettoyé une fois par mois avec une eau légèrement vinaigrée, de l'eau savonnée ou un détergent écologique. Toute souillure (comme du jus de viande) doit être immédiatement éliminée.

Pensez à dégivrer votre congélateur ou la partie "freezer" de votre frigo. Non seulement vous éviterez des problèmes de mauvaises odeurs ou de contamination mais vous faites également un geste pour votre facture énergétique. En effet, 10mm de givre dans votre réfrigérateur peut doubler votre consommation d'électricité et 1cm de glace dans votre surgélateur réduit son rendement de 75 %.

A savoir :
Il existe aussi des appareils électroménagers de réfrigération consommant nettement moins d'énergie. Une étiquette indique un indice de performance énergétique selon des classes. Les classes (A, A +, A ++) sont nettement plus économes que les F ou G. Leurs performances au niveau énergétique en font des investissements intéressants non seulement pour votre portefeuille mais aussi dans l'optique de poser un acte concret en matière de développement durable et de préservation de la planète.
Renseignez-vous auprès des Guichets de l'Energie ou sur le site de la Région wallonne : http://energie.wallonie.be

3. Produits de saison : choix de raison !

Occupant une place de choix dans la pyramide alimentaire, les fruits et les légumes doivent figurer au menu d'une alimentation saine et variée. Sources de vitamines, de minéraux et fibres, fruits et légumes donnent également bonne mine à votre assiette par leur variété de couleurs, de formes et de saveurs.

L'ouverture du commerce mondial, la rapidité des transports et les méthodes de culture actuelles font qu'il est aujourd'hui possible de trouver tout au long de l'année n'importe quel fruit ou légume dans nos échoppes. Mais derrière cet étalage gargantuesque de produits se cache peut-être une réalité moins idyllique.



Produits importés du bout du monde, cultures hors sol ou irriguées, serres chauffées, utilisation d'engrais ou de facteurs de croissance pour hâter la production… aucune dépense d'énergie n'est épargnée afin de fournir aux consommateurs cette immense variété quelle que soit la saison.

Des fraises en décembre, des chicons en juillet : quoi de plus normal aujourd'hui ? Et pourtant à chaque fruit et légume correspond une période de pleine maturité, saison pendant laquelle ils sont souvent plus savoureux et disponibles au meilleur prix.

Mais si la périodicité dans la production de fruits et légumes parait assez évidente, il existe également des périodes idéales pour la production de certaines viandes, poissons, fromages, champignons ou spécialités traditionnelles. Renseignez-vous auprès des producteurs ou des distributeurs et profitez-en pour retrouver "le bon temps" de savourer les produits de saison.

A savoir :

Un fruit importé hors saison par avion consomme pour son transport 10 à 20 fois plus de pétrole que le même fruit produit localement et acheté en saison : 1 kg de fraises d'hiver peut nécessiter l'équivalent de près de 5 l de gasoil pour arriver dans votre assiette !





Calendrier des fruits et légumes

🟢 Pleine saison 🟡 Moyenne saison

W = Produits en Région Wallonne (serre) = Produits sous serre

Fruits		Mois											
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Abricot						🟡	🟡	🟢	🟢	🟢			
Banane		🟢	🟢	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡	🟢	🟢	🟢	🟢
Cassis	W						🟢	🟢	🟢				
Cerise	W						🟢	🟢					
Citron		🟡	🟡	🟡	🟡	🟡	🟢	🟡	🟡	🟢			
Fraise	W					🟢	🟢	🟢	🟡	🟡	🟡		
Framboise	W						🟢	🟢	🟡	🟡	🟡		
Groseille	W						🟢	🟢	🟢				
Kiwi									🟡	🟢	🟢	🟢	🟡
Mandarine		🟢	🟢	🟡								🟡	🟢
Melon								🟡	🟢	🟢	🟡		
Mirabelle								🟢	🟢	🟢			
Mûre	W							🟢	🟢				
Myrtille								🟡	🟢	🟢			
Nectarine							🟡	🟢	🟢	🟡			
Orange		🟢	🟢	🟢	🟡	🟡				🟡	🟢	🟢	🟢
Pamplemousse		🟢	🟢	🟢	🟢	🟡				🟢	🟢	🟢	🟢
Pêche								🟢	🟢	🟢			
Poire	W	🟡								🟢	🟢	🟢	🟡
Pomme	W	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡	🟢	🟢	🟢	🟢	🟢
Prune	W							🟢	🟢	🟢			
Raisin								🟡	🟢	🟢	🟢	🟡	
Rhubarbe					🟢	🟢							

Légumes		Mois											
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Artichaut						🟡	🟡	🟢	🟢	🟢	🟡		
Asperge blanche	W				🟡	🟢	🟡						
Asperge verte	W					🟡	🟢	🟡					
Aubergine	(serre) W					🟡	🟡	🟢	🟢	🟢			
Betterave rouge		🟡	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡	🟢	🟢	🟢	🟢	🟡	🟡
Bette	W						🟢	🟢	🟢	🟢	🟢		
Brocoli							🟢	🟢	🟢	🟢	🟡	🟢	🟢
Carotte vrac	W	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡		🟢	🟢	🟢	🟢	🟢	🟡
Carotte botte	W					🟢	🟢	🟢	🟢	🟢	🟢		
Céleri vert et blanc	W					🟡	🟡	🟢	🟢	🟢	🟢	🟢	🟡
Chicorée frisée et scarole					🟡	🟢	🟡	🟡	🟢	🟢	🟢		
Chicorée Witloof (chicon)	W	🟢	🟢	🟡	🟡						🟢	🟢	🟢
Chou de Savoie	W	🟢	🟢	🟡								🟡	🟢
Choux Bruxelles	W	🟢	🟢	🟡						🟡	🟡	🟢	🟢
Chou-fleur	W						🟢	🟢	🟢	🟢	🟢	🟡	

Légumes	**Mois**											
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Chou rouge et blanc							🟡	🟢	🟢	🟢	🟢	🟢
Concombre						🟡	🟢	🟢	🟡	🟡		
Courgette					🟡	🟢	🟢	🟢	🟢	🟡		
Epinard					🟡	🟢	🟢	🟢	🟢	🟢	🟢	
Fenouil						🟡	🟡	🟢	🟢	🟢	🟡	
Haricot vert						🟡	🟢	🟢	🟢	🟡		
Laitue				🟡	🟡	🟢	🟢	🟢	🟢			
Mâche	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡	🟢	🟢	🟢	🟡	🟢	🟢	🟡
Maïs doux								🟡	🟢	🟢	🟡	
Navet	🟡				🟢	🟢	🟡	🟢	🟢	🟢		
Oignon de garde	🟢	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡	🟢	🟢	🟢
Oignon ciboule	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡	🟢	🟢	🟢	🟢	🟡	🟡
Persil	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡	🟢	🟢	🟢	🟢	🟡	🟡
Poireau	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡	🟢	🟢	🟢	🟢	🟢	🟡
Petit Pois					🟡	🟢	🟢	🟡				
Poivron	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡	🟢	🟢	🟢	🟡	🟡	🟡	🟡
Pomme de terre	🟡	🟡			🟡	🟢	🟢	🟢	🟢	🟢	🟡	🟡
Radis	🟡	🟡	🟡	🟢	🟢	🟢	🟢	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡
Légumes feuilles (roquette ...)	🟡	🟡	🟡	🟡	🟢	🟢	🟢	🟢	🟡	🟡	🟡	🟡
Tomate	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡	🟢	🟢	🟢	🟡	🟡	🟡

4. Produits locaux: la traversée de nos campagnes pour retrouver les saveurs du terroir

Steak argentin, bière japonaise, pomme du Cap... Ces produits apportent peut-être une bouffée d'exotisme mais sont-ils réellement meilleurs quand on connaît la quantité d'énergie déployée pour les amener jusqu'à vous?



Certes, le climat belge ne permet pas de produire tout ce dont nous avons besoin mais pourquoi aller chercher bien loin ce que les agriculteurs et producteurs de nos régions font de mieux ?

Les produits de notre terroir ne manquent pas : viandes, charcuteries, fromages, pains spéciaux ou encore d'innombrables variétés de pommes…

Il est si facile de re-découvrir toutes ces saveurs locales et de leur réserver une place de choix dans votre alimentation quotidienne. Acheter ces produits sur les marchés, chez les artisans ou directement à la ferme est aussi une bonne occasion pour aller à la rencontre de nos producteurs.

Parce que le développement durable passe aussi par le maintien et la promotion de notre agriculture de qualité.

A savoir :
Profitez des "Journées Fermes Ouvertes" pour visiter des exploitations agricoles et goûter aux différents produits wallons du terroir. Renseignez-vous auprès de l'APAQ-W.

5. Produits biologiques ? C'est élémen-terre !

Acheter des produits biologiques, c'est opter pour un mode de consommation beaucoup plus respectueux de la planète.

Gestion écologique des cultures, fertilisation naturelle des sols, non utilisation de pesticides et substances chimiques interdites, absence d'OGM, conditions d'élevage optimales pour la santé et le bien-être animal… les exigences du cahier des charges bio sont très strictes et sans compromis.

La qualité de l'environnement, le souci du bien-être animal, le respect de l'Homme et de sa terre sont les critères fondamentaux de ce type de production et se retrouvent à travers toutes les étapes de la filière.

Du producteur jusqu'à la commercialisation, tous les acteurs de la filière bio sont contrôlés afin de garantir aux consommateurs le respect des engagements prônés par ce type d'agriculture. Certification, label et mention explicite, le consommateur n'a plus à hésiter, les "bio-garanties" ne peuvent pas le tromper !

Consommer bio ? Les produits biologiques sont aujourd'hui à la portée de tous : marchés hebdomadaires, épiceries spécialisées, gammes biologiques en grande surface. Il y a certainement du bio tout près de chez vous, réservez-lui une place sur votre table.

A savoir :

Pour se mettre l'eau à la bouche
Le site Internet qui suit vous propose une série de 7 recettes préparées avec des aliments bio. http://www.semainebio.be/recettes.php?id=8

6. Production intégrée : les bons points de la coccinelle

La production intégrée repose sur une combinaison de différents moyens de lutte contre les maladies et ravageurs de nos cultures. Si l'utilisation de moyens chimiques n'est pas totalement exclue, la filière intégrée privilégie avant tout les prédateurs naturels et des méthodes plus respectueuses de l'environnement. Juste équilibre entre une production écologiquement et économiquement acceptable, la filière intégrée c'est avant tout un beau choix de fruits et légumes de qualité.



Goûtez pommes et poires issues de la production intégrée et apprenez à voir perce-oreilles, grenouilles, et autre sympathiques fauvettes avec un nouveau regard !

Idée recette[27] :

Omelette aux pommes (Reinette étoilée)
Faire cuire les rondelles de pommes dans une poêle avec de l'huile de tournesol. Quand elles sont cuites, les saupoudrer de farine en remuant, puis verser les œufs battus dans la poêle. Faire cuire à son goût.
L'omelette aux pommes peut également se consommer en dessert en ajoutant du sucre aux œufs battus.

7. Consommation responsable - consommation équitable

Café, thé, cacao, riz ou épices, tous ces produits font partie de notre alimentation quotidienne. Et pourtant, qui a encore conscience que toutes ces denrées sont produites loin de chez nous, souvent par des populations beaucoup moins favorisées que nous ?

Depuis quelques années, certains organismes ont voulu attirer l'attention des consommateurs du Nord sur le respect des producteurs et travailleurs du Sud et leur droit à obtenir un prix juste pour leurs activités. Les marques proposant des produits de commerce équitable sont aujourd'hui bien implantées sur le marché et leur gamme s'étoffe de jour en jour.

27 Extrait du fascicule La cuisine du verger réalisé par la ville de Namur à l'initiative de l'échevinat de l'environnement et du développement durable, téléchargeable à l'adresse http://www.nature-namur.be/publications/couverturecuisineduverger.pdf

Produits alimentaires ou artisanat, acheter des produits issus du commerce équitable, c'est participer à un meilleur équilibre dans les rapports Nord-Sud et au développement durable à l'échelle mondiale.

A savoir :

Café, chocolat ou miel labellisés "Fairtrade" figurent déjà à la table de votre petit déjeuner ? Parfait ! Mais sortez aussi des habitudes en découvrant des produits moins connus, également issus du commerce équitable, et vraiment très savoureux.
Osez le riz violet, le quinoa ou la papaye séchée et surprenez vos convives par l'originalité de ces produits.

➜ Taboulé à base de quinoa[28]

Laver le quinoa à grande eau et égoutter. Le mettre dans une casserole avec 1,5 à 2x son volume d'eau froide. Le porter à ébullition, couvrir et laisser cuire à feu doux 10 à 15 minutes. Le quinoa est ainsi prêt.
Faire rapidement sauter 2 carottes et 1 poivron rouge coupés en allumettes. Raper finement 1 oignon dans une vinaigrette à l'huile d'olive. Y incorporer, refroidi, 200 grammes de quinoa cuit selon la recette de base ainsi que les légumes. Remuer délicatement et ajouter de la ciboulette hachée.
D'autres recettes à base de quinoa se trouvent sur le site Internet http://biogassendi.ifrance.com/biogassendi/recettes.htm

28 Le quinoa appartient à la même famille que la bette et l'épinard. Il n'est pas une véritable céréale mais y ressemble du point de vue nutritionnel. Les graines de quinoa, semblables au millet, peuvent remplacer le riz, elles sont riches en magnésium, en fer et en vitamine B.



8. Stop au sur-emballage !

La plupart des produits sont souvent proposés sous différents formats ou sous divers modes de conditionnement : plastique, aluminium, carton... ce ne sont pas les couches qui manquent mais elles sont souvent superflues.

Avec un peu d'habitude, il est facile d'adopter des modes de consommation qui permettent de réduire cette accumulation d'emballages :

- ➜ Préférez les conditionnements contenant moins d'emballage : une seule couche de matériau ;
- ➜ Préférez les emballages réutilisables ou consignés ;
- ➜ Familles nombreuses ou grands consommateurs d'un produit, choisissez le plus grand volume ;
- ➜ Evitez d'acheter certains produits emballés sous blister (coque plastique + carton), ces mêmes produits sont souvent disponibles au détail dans une forme non suremballée (ex. briquets, stylos, colle) ;
- ➜ Evitez les mini-portions ou uni-doses. Chaque emballage individuel génère un volume considérable de déchets ;
- ➜ Privilégiez les produits en vrac ou à la découpe : vous pouvez acheter l'exacte quantité qui vous convient et évitez en même temps l'accumulation d'emballages polluants (barquettes en polystyrène, film plastique) ;
- ➜ Evitez les emballages de fantaisies, aux formes compliquées et composés d'éléments superflus (bouteilles en plastique en forme de personnage, produits présentés dans un panier avec paille, cellophane et décorations...) ;
- ➜ Evitez les produits jetables où produit et/ou emballage sont jetés après une seule utilisation (lingettes nettoyantes, rasoirs, appareils photos...) ;
- ➜ Pour vos collations et repas à l'extérieur, optez pour une gourde ou une bouteille réutilisable. Abandonnez les feuilles d'aluminium ou film plastique et utilisez une boîte à tartines ;
- ➜ Dans les classes, proposez des collations ou goûters collectifs : une bonne occasion de découvrir d'autres choses, de partager un moment convivial et de sensibiliser les enfants à l'environnement.

9. Je recycle, tu compostes, il se dégrade : les emballages se déclinent sur plusieurs modes

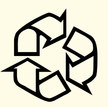
Les emballages sont de natures si diverses qu'il existe de nombreuses filières de recyclage et de traitement des matériaux qui les composent. Mais il n'est pas toujours facile de savoir si un emballage est "plus écologique", de quelle matière il est constitué et surtout ce qu'il faut en faire après utilisation.

Quelques illustrations ou pictogrammes apparaissent sur les emballages pour mieux vous informer.

Suivez les flèches et participez au mieux au recyclage de vos déchets !



Emballage non consigné, dont l'entreprise responsable de sa mise sur le marché participe à un système global de collecte sélective, de tri et recyclage des déchets (Fost Plus en Belgique).



2 significations possibles :
Emballage ou produit entièrement ou partiellement recyclable,
Emballage ou produit entièrement ou partiellement constitué de matériaux recyclés.

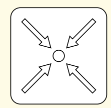




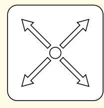
Emballage fabriqué à partir de matière plastique, les lettres en indiquent la nature (PETE = Polyéthylène téréphtalate, PP = Polypropylène, etc)



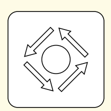
Emballage en verre non consigné. Il doit être déposé dans une bulle à verres.

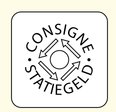


Produit écotaxé. Il s'agit souvent de produits jetables (appareils photos, rasoirs) ou de produits dont l'impact environnemental est important (piles, pesticides…).



Produit exonéré d'écotaxe. Le secteur qui le produit s'engage à participer au recyclage. Attention, cela ne signifie pas que ce produit est plus respectueux de l'environnement.





Emballage de boissons exonéré d'écotaxe. L'emballage est consigné.



Produit, matériau, emballage biodégradable, c'est-à-dire qu'il se dégrade naturellement dans l'environnement. Attention, la dégradation complète de ce produit s'effectue sous certaines conditions et dans un laps de temps très variable.



Produit, matériau ou emballage pouvant être composté.

10. Pas de shopping sans sacs réutilisables ![29]

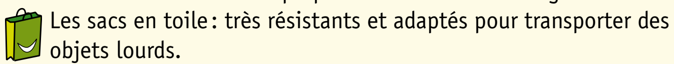
29 Source : Mon sac réutilisable et moi, on ne se quitte pas ! Folder édité par le Réseau Eco-consommation

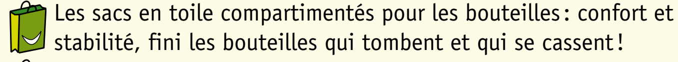
Avant de partir faire vos courses

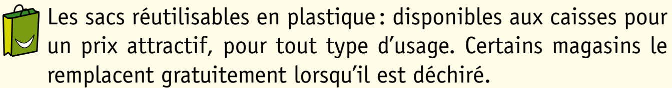
- ➜ Pensez à ce que vous allez acheter et à la façon de transporter vos achats de manière pratique et écologique ;
- ➜ Si vous partez en voiture, vérifiez que vos sacs ou paniers réutilisables sont dans votre coffre.

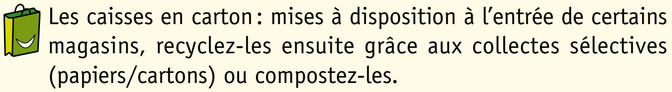
Au magasin

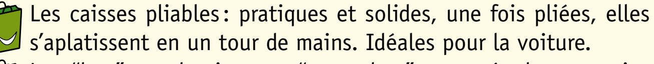
- ➜ Refusez les sacs en plastique pour des petits articles que vous pouvez grouper dans un seul sac ou mettre en poche ;
- ➜ Si vous n'en possédez pas déjà, procurez-vous une (ou plusieurs) parmi les nombreuses alternatives proposées dans certains magasins :

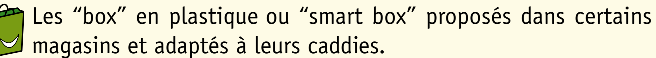

Les sacs en toile : très résistants et adaptés pour transporter des objets lourds.


Les sacs en toile compartimentés pour les bouteilles : confort et stabilité, fini les bouteilles qui tombent et qui se cassent !


Les sacs réutilisables en plastique : disponibles aux caisses pour un prix attractif, pour tout type d'usage. Certains magasins le remplacent gratuitement lorsqu'il est déchiré.


Les caisses en carton : mises à disposition à l'entrée de certains magasins, recyclez-les ensuite grâce aux collectes sélectives (papiers/cartons) ou compostez-les.


Les caisses pliables : pratiques et solides, une fois pliées, elles s'aplatissent en un tour de mains. Idéales pour la voiture.


Les "box" en plastique ou "smart box" proposés dans certains magasins et adaptés à leurs caddies.

Les sacs isothermes ou "cool" box, indispensables pour transporter les produits frais et surgelés.

A savoir :

Et pourquoi pas... le caddie ou sac de toile sur roulettes ?

Vous vous déplacez à pieds pour effectuer vos courses ? Vous aimez flâner sur les marchés ? Alors le caddie est fait pour vous ! Ce sac ou casier sur roulettes permet de transporter de grandes quantités sans avoir les bras chargés en permanence. Cette solution permet aussi de soulager votre dos !



A savoir :

Chaque année en Belgique, 3 milliards de sacs jetables en plastique sont utilisés, ce qui équivaut à 15 000 tonnes de plastique.
Le plastique est fabriqué à base de pétrole, matière première non renouvelable, dont la consommation contribue à augmenter les émissions de CO_2 et donc l'effet de serre.
Un sac plastique n'est utilisé en moyenne que 20 minutes alors qu'une fois rejeté dans la nature il met environ 400 ans avant d'être dégradé.

11. Déchets triés, poubelle allégée !

La production, le transport, le traitement des déchets occasionnent des coûts financiers importants pour notre société. Quant au coût environnemental, il est immense et ses conséquences néfastes pour les générations futures sont à considérer avec gravité.

Notre planète croule littéralement sous des tonnes de déchets de diverse nature et provenant de divers secteurs. Or, il est aujourd'hui possible de recycler ou de retraiter certains matériaux afin de leur donner une seconde vie ou d'en minimiser l'impact sur notre environnement.
Mais tout ne se recycle pas de la même façon ! Voilà pourquoi il est si important de bien séparer les déchets à la source, c'est-à-dire chez vous, pour optimiser au mieux les différentes filières de traitement des déchets.

Tri des déchets et collectes sélectives : des consignes qu'il n'est jamais inutile de rappeler !

- ➜ Papiers-cartons → collecte au porte à porte ou dépôt en recyparcs.
- ➜ Verre → verre consigné ou à jeter dans les bulles (respect des couleurs).
- ➜ PMC → collecte sélective ou dépôt en recyparcs.
- ➜ Déchets spéciaux → les recyparcs sont en mesure de donner les informations utiles s'ils ne reprennent pas eux-mêmes certains déchets spéciaux.
- ➜ Piles → L'asbl Bebat[30] organise la collecte des piles usagées sur l'ensemble du territoire belge. Il y a plus de 20.000 points de collecte comme des supermarchés, des bijouteries, des institutions publiques et privées ainsi que des recyparcs.
- ➜ Vêtements → les asbl Terre, Humana, Oxfam, Les petits riens ou la S.A. Curitas ont disposé des collecteurs de vêtements à de nombreux endroits tels que la sortie des grands magasins.
- ➜ Déchets verts → compost du jardin ou dépôt en recyparcs.

Ces informations sont des pistes. Il y a certainement d'autres endroits où il est possible de déposer ses déchets quels qu'ils soient.

30 Site Internet http://www.bebat.be/pages/fr/main.html

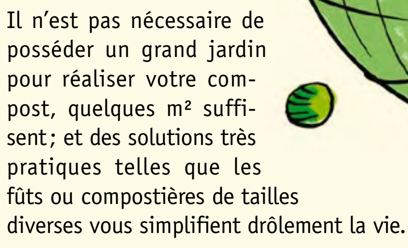
Une hésitation, une question, besoin d'un conseil en matière de tri ou recyclage des déchets ? N'hésitez pas à contacter votre intercommunale en charge de la collecte et de la gestion des déchets ou encore l'organisme FOST PLUS, http://www.fostplus.be

A consulter :

La brochure "Gérer les déchets ménagers- Guide de bonnes pratiques pour prévenir la production de déchets ménagers" (Guide de l'Ecocitoyen- DGRNE).

12. Compostage

Vous êtes déjà expert du tri des déchets, devenez champion du recyclage en compostant aussi les déchets ménagers organiques. Il faut savoir que les déchets organiques mis en décharge participent à l'augmentation de l'effet de serre en se décomposant. De plus, les déchets organiques compostables constituent de 30 à 50 % du poids des ordures ménagères. Dès lors, composter c'est alléger le poids de votre sac poubelle et diminuer le coût environnemental du traitement des déchets.



Il n'est pas nécessaire de posséder un grand jardin pour réaliser votre compost, quelques m² suffisent ; et des solutions très pratiques telles que les fûts ou compostières de tailles diverses vous simplifient drôlement la vie.

Le compost résulte de la décomposition de la matière organique qui se transforme en humus pouvant ensuite servir de nourriture aux organismes du sol et aux plantes.

Petit rappel des éléments qui peuvent/ne peuvent pas entrer dans la composition d'un compost:

A composter	**A éviter**
Restes de cuisine : épluchures de légumes et de fruits, restes de repas, marc de café et sachets de thé, coquilles d'œufs, de noix et de noisettes, os, huile et graisse de friture, coquilles de moules et carapaces de crustacés.	Le plastique, le verre, le métal, la céramique et le caoutchouc.
Déchets de jardins : gazon, feuilles mortes, branches coupées, ...	Les plantes montées en semences ainsi que les fruits de certains arbres ou arbustes tels que le charme.
Déjections d'animaux domestiques et fumier d'écurie.	Les restes de tailles de rosiers, d'arbres fruitiers et d'arbustes porteurs de maladies.
Litières d'animaux naturelles et biodégradables.	Les litières de chat sauf si elles sont biodégradables.
La sciure, les copeaux et les cendres de bois.	Le bois de menuiserie et le gros bois émondé.
La paille et le foin.	Les langes jetables.
Les papiers usagers tels que l'essuie-tout, les serviettes et les mouchoirs.	
Le carton épais.	
Les cheveux, les poils et les plumes.	

Votre poubelle s'en trouve ainsi allégée, le sol de votre jardin amélioré et l'équilibre écologique un peu mieux préservé.

Pour de plus amples informations sur le compostage à domicile, consultez la brochure: "Composter les déchets organiques - Guide des bonnes pratiques pour la transformation des déchets de cuisine et de jardin" (Guides de l'Ecocitoyen- DGRNE).

13. Le respect de la planète : ça se cultive au jardin !

La meilleure façon d'être sûr de la qualité de nos aliments, c'est encore de les produire soi-même !

Sans OGM, sans pesticides ni produits chimiques, développez dans votre jardin, votre propre gamme bio. Il existe toute une série de trucs, astuces ou produits naturels qui favoriseront la croissance de vos plantes potagères.

Retrouvez aussi le rythme des saisons et le temps d'observer la nature : coccinelles, lombrics ou oiseaux chasseurs de chenilles, de nouveaux partenaires vous aideront à mener la lutte intégrée.

Profitez en outre de votre "espace vert de liberté" pour cultiver l'originalité : herbes aromatiques, légumes oubliés et anciennes variétés indigènes... Toutes ces cultures originales sont souvent mieux adaptées à notre terroir, plus résistantes aux maladies et aux insectes.

Mais tout simplement, quoi de plus agréable que de savourer une laitue fraîchement cueillie le matin même dans votre jardin ou de croquer une pomme de votre verger ? Les légumes et fruits de votre jardin, cultivés par vos soins auront certainement une autre saveur.

14. Consommation responsable, aussi pour un budget économiquement durable

Il n'est pas nécessairement plus coûteux de manger des produits issus de filières plus respectueuses de l'environnement.

Par exemple, le café Moka bio de la marque Delhaize est moins cher que le même café non bio d'autres marques. Il en est de même pour les cafés décaféinés bio et Max Havelaar de la marque Delhaize.

Le café est un exemple parmi tant d'autres. Si nous comparons les haricots surgelés bio avec les non bio de la marque Delhaize, les premiers sont moins onéreux que les seconds.

Certaines tagliatelles fraîches aux œufs bio sont quant à elles au même prix que celles non bio.

Mais un autre moyen pour consommer responsable et à petit prix est de faire soi-même différentes préparations plutôt que de les acheter en pot au magasin. Cuisiner des produits frais est aussi une manière de gagner en qualité.

A savoir :

Réaliser certaines préparations culinaires à la maison, c'est meilleur et bon marché

Préparer une compote de pommes ne demande guère de temps ni d'argent. Il suffit d'acheter un kilo de pommes Boskoop intégrées (1,59 Euros), d'éplucher celles-ci et de les mettre sur le feu avec un fond d'eau et un peu de sucre. Au magasin, un pot de compote de pommes de 590 grammes coûte un peu plus de 2 euros.

De même, préparer une tarte aux pommes revient à environ 2,5 euros en comptant la pâte achetée préparée, les pommes et le sucre. Dans le commerce, cette même tarte coûterait aux alentours de 5 euros.

Un litre de soupe aux poireaux préparée à la maison coûte environ 0,43 euro alors qu'une boîte de potage aux poireaux Delhaize (460 ml pour faire 1 litre) est vendue à 0,89 euro. Et c'est sans compter le fait que le potage maison apporte d'autres avantages : elle peut être réalisée en grande quantité et, être ensuite congelée afin d'en faire des réserves pour tout l'hiver.

Bien évidemment, ces recettes demandent un peu de temps mais elles peuvent être l'occasion d'une activité en famille.

15. Devenez incollable en matière d'étiquette !

Apprenez à lire une étiquette, elle peut révéler pas mal d'informations sur l'origine, la composition ou même la "qualité" environnementale du produit. Que votre curiosité ou vos préoccupations soient d'ordre nutritionnel, sanitaire, environnemental, éthique ou éthologique, les informations fournies sur l'étiquette ou l'emballage devraient y répondre.

En outre, soyez vigilants par rapport aux dates mentionnées : date de récolte, date d'emballage et date de péremption. Ne négligez jamais ces informations qui garantissent la fraîcheur du produit.

16. Picto, logo, marque et label : des codes pour une bonne conduite environnementale

Certaines mentions, signes ou illustrations figurant sur l'emballage des produits peuvent apporter différentes informations relatives à l'origine du produit, à son mode de fabrication, à sa filière de production, à certaines garanties qu'il offre, à la nature de son emballage ou de la filière de son recyclage, au respect de l'environnement à un stade de sa production.

Le pictogramme est une information donnée sous forme graphique. Il se trouve sur les étiquettes et les emballages de nombreux produits. Il renseigne le consommateur sur le produit ou l'emballage.

Le logo et la marque sont des pictogrammes qui appartiennent à une société, une association ou des personnes. Le logo peut livrer des informations sur le produit lui-même, son emballage, son utilisation ou son élimination.

Le label est une garantie concernant la qualité du produit. Un cahier des charges avec des critères stricts ainsi que des contrôles indépendants sont à la base de ce label. Ce dernier peut être représenté par un logo sous la forme d'un pictogramme.

Il faut tout de même se méfier de ces mentions. Un produit labellisé ou portant un logo n'en est pas pour autant un "bon" produit. En effet, si certains labels sont assortis de critères décidés par une instance extérieure et impliquant différentes contraintes, certains ne sont garantis que par le propre fabricant du produit.

Pour plus d'informations, consultez la brochure "Logos ? Labels ? Pictogrammes ? Comment s'y retrouver ?" réalisée par le Réseau Eco-consommation et le CRIOC. Vous la trouverez à l'adresse Internet suivante : http://www.ecoconso.be/documents/486.pdf

---

17. Générations futures



Il existe de multiples actions et campagnes menées auprès des jeunes ou dans les écoles pour les sensibiliser à une alimentation équilibrée en relation avec des choix de consommation plus responsables et une sensibilisation au développement durable.

Nous avons déjà parlé de l'introduction de produits du commerce équitable dans les écoles via Oxfam. De la même manière, Bioforum met sur pied des projets qui consistent à intégrer des produits bio dans les cantines scolaires.

L'asbl Adalia a également parmi ses objectifs d'informer et de sensibiliser de façon durable les enfants afin qu'ils deviennent, demain, des adultes respectueux de l'environnement. Depuis 2001, l'unité éducation organise sa campagne de sensibilisation "Des coccinelles plutôt que des pesticides". Le principe est de permettre aux enfants de 3 à 12 ans d'élever à l'école des insectes en leur fournissant des kits d'élevage prêts à l'emploi.

Il y a bien d'autres actions comme la campagne "A table, les cartables", menée conjointement par les ministères de la santé et de l'enfance en 2001, qui avait pour but de favoriser une alimentation équilibrée chez les enfants.

Plus récemment, la campagne "Bon'App Academy" a vu le jour cette année à l'initiative du Ministre de l'agriculture de la Région wallonne.

L'objectif premier de cette campagne était de sensibiliser les élèves à l'alimentation saine et équilibrée à travers les produits locaux. La seconde étape était de proposer aux élèves intéressés la mise sur pied d'un projet lié à l'alimentation au sein de leur établissement scolaire.

Des journées pédagogiques à la ferme et des rencontres avec des agriculteurs sont proposées dans tous les coins de la Wallonie.

Sans aller aussi loin, les parents ont eux aussi un rôle à jouer dans l'éducation citoyenne de leurs enfants. C'est d'abord à la maison que les bonnes habitudes doivent se prendre.

Notes

Notes

Cette brochure fait partie de la série “Les Guides de l’Ecocitoyen”
• L’environnement au jardin
• Gérer les déchets domestiques
• Composter les déchets organiques
• Automobile et environnement

Cette brochure est disponible :

• **Numéro vert gratuit :** 0800-1 1901 de 8h30 à 17h. Boîte vocale 24h/24

• **Les Espaces Wallonie**

En mai 2003, la Région wallonne a ouvert trois Espaces Wallonie à Charleroi, Liège et Bruxelles

L’objectif de ces espaces est de valoriser atouts, attraits, succès et talents de Wallonie tout en offrant aux citoyens une information de proximité sur l’ensemble des actions de la Région wallonne. Dotés d’un équipement moderne, les Espaces Wallonie accueilleront régulièrement des expositions et des conférences.
A Charleroi : rue de France, 3
A Liège : place Saint-Michel, 86
A Bruxelles : rue du Marché aux Herbes, 25-27

• **Les centres d’Information et d’Accueil**
De 8H30 à 17H du lundi au vendredi

CIA d’Eupen
Gospertstrasse 2
4700 Eupen
e-mail : cia.eupen@mrw.wallonie.be

CIA de Namur
Rue de Bruxelles 20
5000 Namur
e-mail : cia.namur@mrw.wallonie.be

CIA de Tournai
Rue de la Wallonie 19-21
7500 Tournai
e-mail : cia.tournai@mrw.wallonie.be

CIA de Verviers
(Ouverture dans les prochaines semaines)
Rue Xhavée 86
4800 Verviers
e-mail : cia.verviers@mrw.wallonie.be

CIA d’Arlon
Rue de Diekirch 37
6700 Arlon
e-mail : cia.arlon@mrw.wallonie.be

CIA de La Louvière
Rue de Bouvy 7
7100 La Louvière
e-mail : cia.lalouviere@mrw.wallonie.be

CIA de Mons
Rue de la Seuwe 18-19 Ilot de la Grand Place
7000 Mons
e-mail : cia.mons@mrw.wallonie.be

CIA de Nivelles
Rue de Namur 67
1400 Nivelles
e-mail : cia.nivelles@mrw.wallonie.be

CIA de Wavre
Rue de Bruxelles 48-50
1300 Wavre
e-mail : cia.wavre@mrw.wallonie.be

• **Les mobilinfos**
Ils s’arrêtent dans près de 80 communes, sur le marché ou devant l’hôtel de ville
Infos au 0800-1 1901

Alimentation et environnement



Les Guides de l'Ecocitoyen

Brochure gratuite – D/2006/5322/63 – Novembre 2006

Editeur responsable : Direction générale des Ressources naturelles et de l'Environnement, Claude DELBEUCK, Avenue Prince de Liège, 15 – 5100 JAMBES

Imprimé sur papier recyclé.

